

**MENGEMBANGKAN KESEIMBANGAN MELALUI BERMAIN  
PAPAN TITIAN PADA ANAK KELOMPOK A  
DI TKIT BAKTI INSANI SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Dian Apriliana  
NIM 09111241012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
JURUSAN PENDIDIKAN PRA SEKOLAH DAN SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
AGUSTUS 2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “MENGEMBANGKAN KESEIMBANGAN MELALUI BERMAIN PAPAN TITIAN PADA ANAK KELOMPOK A DI TKIT BAKTI INSANI SLEMAN YOGYAKARTA” yang disusun oleh Dian Apriliana, NIM 09111241012 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Pembimbing I,

Sudarmanto, M. Kes  
NIP 19570508 198310 1 001

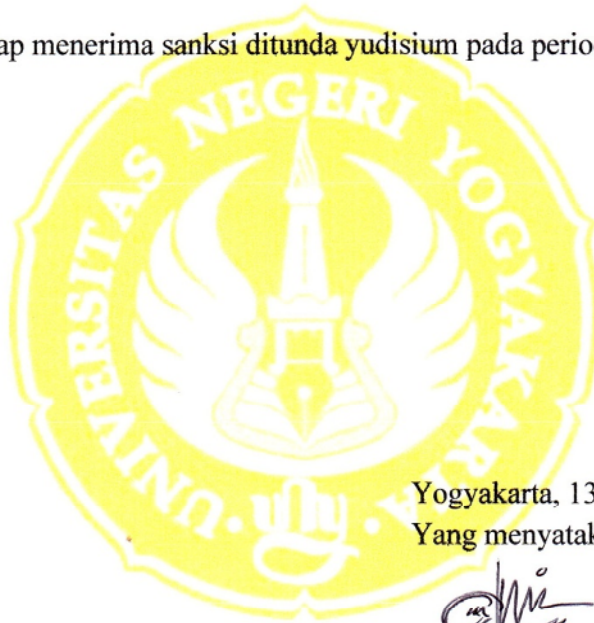
Yogyakarta, 13 Juni 2013  
Pembimbing II,

Ika Budi Maryatun, M. Pd.  
NIP 197804152 00501 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.



Yogyakarta, 13 Juni 2013

Yang menyatakan,


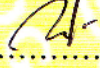
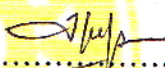
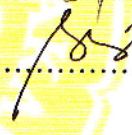
Dian Apriliana

NIM. 09111241012

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “MENGEMBANGKAN KESEIMBANGAN MELALUI BERMAIN PAPAN TITIAN PADA ANAK KELOMPOK A DI TKIT BAKTI INSANI SLEMAN YOGYAKARTA” yang disusun oleh Dian Apriliana, NIM 09111241012 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sudarmanto, M. Kes	Ketua Penguji		25/7 2013
Martha Christianti, M. Pd.	Sekretaris Penguji		23/7 2013
Dr. Suparno, M. Pd.	Penguji Utama		22/7 2013
Ika Budi Maryatun, M. Pd.	Penguji Pendamping		23/7 2013

Yogyakarta, 16 AUG 2013  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Haryanto, M. Pd.  
NIP. 19600902 198702 1 001



## **MOTTO**

Perubahan adalah kata lain untuk berkembang atau mau belajar. Dan, kita semua mampu melakukannya jika berkehendak.

(Prof Charles Handy, Filsuf)

## **PERSEMBAHAN**

Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayah dan Ibu yang selalu mendukung, memberi nasehat dan mendoakanku,  
terimakasih atas doa, nasehat dan dukunganya selama ini.
2. Agama, Nusa dan Bangsa.
3. Almamaterku.

**MENGEMBANGKAN KESEIMBANGAN MELALUI BERMAIN  
PAPAN TITIAN PADA ANAK KELOMPOK A  
DI TKIT BAKTI INSANI SLEMAN  
YOGYAKARTA**

Oleh  
Dian Apriliana  
NIM 09111241012

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan keseimbangan pada anak kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas kolaboratif, model Kemmis dan Mc. Taggart yang dikembangkan oleh peneliti. Subjek penelitian adalah anak kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 31 anak. Objek penelitian ini adalah keseimbangan melalui bermain papan titian. Penelitian ini terdiri atas dua siklus, setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data yaitu observasi dan dokumentasi. Analisis dilakukan dengan teknik deskriptif kualitatif yang didukung oleh data kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui bermain papan titian dapat mengembangkan keseimbangan pada anak kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta. Hal ini berdasarkan hasil pengamatan anak untuk kemampuan keseimbangan statis saat pra tindakan dengan nilai rata-rata persentase sebesar 53,22%, siklus I sebesar 71,77% , siklus II mencapai 87,09%. Sedangkan kemampuan keseimbangan dinamis saat pra tindakan dengan nilai rata-rata persentase sebesar 55,64%, siklus I sebesar 73,38%, siklus II mencapai 88,70%. Sebelum implementasi tindakan, anak sebagian besar keseimbangannya kurang stabil, belum mengetahui cara melakukan sikap permulaan latihan keseimbangan yang benar sehingga banyak anak yang selalu goyang , belum mampu menjaga keseimbangannya dan bahkan roboh atau terjatuh dari papan titian. Setelah implementasi tindakan, anak menjadi mampu berdiri satu kaki dan berjalan di atas papan titian dengan stabil, rileks, tidak lagi goyang dan roboh atau terjatuh dari papan titian.

Kata kunci: keseimbangan, bermain, papan titian

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Mengembangkan Keseimbangan Melalui Bermain Papan Titian Pada Anak Kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta*" Tahun ajaran 2012-2013 untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan yang terselesaikan dengan baik.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu saya menyampaikan terima kasih secara tulus kepada:

1. Dekan FIP Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Kaprodi PG PAUD dan Penasehat Akademik.
3. Bapak Sudarmanto, M. Kes dan Ibu Ika Budi Maryatun, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas bimbingan, dan arahan yang tidak henti-hentinya di sela-sela kesibukannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu, bapak, dan adik tercinta yang telah memberikan do'a dan dukungan selama menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Sanitri Djannah Nur Angesthi, S. Sos selaku Kepala TK dan Ibu Rahmi Setyawati S. Pd. Aud selaku guru AI di TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan sebagai kolaborator saat penelitian.

6. Anak kelompok AI TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta yang telah bersedia menjadi subjek dalam pelaksanaan penelitian.
7. Sahabat-sahabatku Tika Noviasari, Kyky Julianti Setyaningrum, Cornelia Ambar Puspitarini, Sinta Hapsari, Tita Krisindar Pramesti dan teman-teman kelas A angkatan 2009 terima kasih atas dukungan dan semangatnya serta semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah memberikan doa, bantuan, dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini.

Semoga Allah SWT. memberikan balasan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis



Dian Apriliana

NIM. 09111241012

## DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
G. Definisi Operasional .....	6

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS**

A. Tinjauan Keseimbangan .....	8
1. Pengertian Keseimbangan .....	8
2. Jenis Keseimbangan .....	9
3. Latihan Keseimbangan .....	11
4. Manfaat Latihan Keseimbangan .....	14
B. Tinjauan Bermain .....	15



1. Pengertian Bermain .....	15
2. Karakteristik Bermain .....	16
3. Arti Bermain Bagi Anak.....	17
C. Tinjauan Papan Titian .....	19
1. Pengertian Papan Titian.....	19
2. Tujuan Bermain Papan Titian.....	20
3. Jenis Papan Titian.....	21
4. Kelebihan dan Kekurangan Papan Titian.....	22
5. Langkah Latihan Keseimbangan di atas Papan Titian .....	23
D. Hal Penting dalam Mempelajari Keterampilan Motorik .....	24
E. Karakteristik Motorik Kasar Anak TK Kelompok A .....	25
F. Kerangka Pikir .....	27
G. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Subjek Penelitian .....	31
C. Setting Penelitian .....	31
D. Desain Penelitian .....	32
E. Tahap Penelitian .....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Instrumen Penelitian .....	37
H. Teknik Analisis Data .....	40
I. Kriteria Keberhasilan.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	42
1. Deskripsi Data Penelitian .....	42
2. Deskripsi Kondisi Awal Anak Pra tindakan.....	43
3. Deskripsi Hasil Penelitian .....	47
a. Siklus I .....	47
b. Siklus II.....	65
B. Pembahasan .....	79

1. Pembahasan Hasil Penelitian pada Pra tindakan .....	79
2. Pembahasan Hasil Penelitian pada Siklus I.....	82
3. Pembahasan Hasil Penelitian pada Siklus II .....	86
C. Keterbatasan Penelitian.....	93
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	94
B. Saran .....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	99

## DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen .....	38
Tabel 2. Rubrik Penilaian .....	39
Tabel 3. Lembar Hasil Observasi .....	40
Tabel 4. Lembar Daftar Isi Dokumentasi .....	40
Tabel 5. Data Observasi Keseimbangan Statis Pra tindakan .....	44
Tabel 6. Data Observasi Keseimbangan Dinamis Pra tindakan .....	45
Tabel 7. Hasil Observasi Latihan Keseimbangan Pra tindakan .....	46
Tabel 8. Data Observasi Keseimbangan Statis Siklus I.....	55
Tabel 9. Data Observasi Keseimbangan Dinamis Siklus I .....	60
Tabel 10. Hasil Observasi Latihan Keseimbangan Siklus I.....	62
Tabel 11. Data Observasi Keseimbangan Statis Siklus II.....	70
Tabel 12. Data Observasi Keseimbangan Dinamis Siklus II.....	76
Tabel 13. Hasil Observasi Latihan Keseimbangan Siklus II .....	78

## DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Desain Penelitian Kemmis dan Mc. Taggart yang telah dikembangkan sendiri oleh peneliti .....	33
Gambar 2. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Statis Pra tindakan .....	45
Gambar 3. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Dinamis Pra tindakan .....	46
Gambar 4. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Statis Siklus I Pertemuan I dan II .....	56
Gambar 5. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Dinamis Siklus I Pertemuan III dan IV .....	61
Gambar 6. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Statis Siklus II Pertemuan I dan II .....	71
Gambar 7. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Dinamis Siklus II Pertemuan III dan IV .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi Instrument. ....	99
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian. ....	102
Lampiran 3. Rencana Kegiatan Harian. ....	107
Lampiran 4. Lembar Observasi Latihan Keseimbangan.....	130
Lampiran 5. Lembar Hasil Observasi Latihan Keseimbangan .....	137
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	142

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini pendidikan anak usia dini mulai diperhatikan pemerintah. Pendidikan anak usia dini atau PAUD merupakan pendidikan yang ditujukan untuk anak dari lahir hingga usia 6 tahun. Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (UU. No 20 tahun 2003 dalam Wawan S. Suherman dan Endang Sulistyowati, 2009: 61).

Anak usia dini merupakan masa yang penting atau sering disebut usia emas (*golden age*) karena masa ini hanya datang satu kali dan tidak dapat diulang. Masa ini merupakan masa yang sangat berpotensi untuk melatih dan mengembangkan berbagai aspek perkembangan yang dimiliki anak. PAUD menurut Wawan S. Suherman dan Endang Sulistyowati (2009: 61-62) berfungsi sebagai pengembang potensi yang dimiliki oleh anak. Potensi tersebut meliputi ranah kognitif, bahasa, jasmani (motorik kasar dan halus), sosial-emosional. Peletakan dasar untuk mengembangkan potensi anak sangat ditentukan oleh proses pendidikan yang dialami anak-anak pada saat berusia 0 sampai 6 tahun.

Anak usia dini mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan, termasuk perkembangan kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik sangat menentukan keberhasilan



seseorang tentang olahraga di masa mendatang. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik tinggi kemungkinan besar akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan. Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai (Yudanto, 2006: 32). Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang menurut Toho Cholik Mutohir (Yudanto, 2006: 35) terdiri dari beberapa unsur yang saling mendukung, seperti kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kelincahan. Unsur–unsur kemampuan motorik tersebut dapat dikembangkan dengan latihan yang benar.

Keseimbangan merupakan salah satu unsur motorik yang sangat penting dan dibutuhkan anak. Keseimbangan menurut U. Z Mikdar (2006: 48) merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat dan saat berdiri diam (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Meningkatnya keseimbangan tubuh, dapat meningkatkan pula keleluasaan rentangan gerak anak dalam melakukan berbagai gerakan ketrampilan. Karakteristik fisik anak usia 4-6 tahun (B.E.F Montolalu, 2009: 4.11) adalah perkembangan fisik anak agak lambat dibanding periode sebelumnya sehingga kegiatan yang dibutuhkan anak adalah pengalaman dalam berbagai aktivitas salah satunya adalah untuk mengembangkan keseimbangan.

Berdasarkan hasil observasi, pada proses pembelajaran TKIT Bakti Insani Sleman, ditemukan permasalahan tentang keseimbangan anak yang masih belum optimal. Ketika pembelajaran melompat dengan satu kaki kedalam tiga simpai sebagian besar anak belum mampu mempertahankan posisi tubuh dengan tumpuan satu kaki. Anak sesekali menjatuhkan kaki yang diangkat ketika

melakukan gerakan melompat dengan satu kaki tersebut. Sebagian besar anak masih kurang stabil, goyang ketika melakukan kegiatan melompat dengan satu kaki. Kemudian ketika pembelajaran bermain bebas dengan alat permainan edukatif *outdoor* sebagian besar anak masih ragu dalam bermain permainan yang menantang yang membutuhkan keberanian dan keseimbangan yang baik seperti memanjat pada jaring-jaring, bermain bola dunia dengan bergelantung, yang semuanya dilakukan saat bersosialisasi dengan teman sepermainannya.

Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru kelompok AI. Guru menyatakan bahwa pembelajaran melatih keseimbangan dilakukan dalam kegiatan pengembangan motorik kasar diantaranya melompat kedalam simpai, menirukan gerakan hewan seperti melompat menirukan kelinci. Dengan stimulasi yang masih monoton, membuat pengalaman gerak anak menjadi kurang, terutama dalam hal gerakan latihan keseimbangan.

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan perlunya diadakan kegiatan yang dapat menstimulasi perkembangan keseimbangan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keseimbangan anak usia dini, di antaranya untuk anak kelompok A terdapat indikator berjalan di atas papan titian dan menirukan gerakan pesawat dengan berdiri di atas satu kaki, sehingga dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk melatih keseimbangan anak dengan menggunakan media papan titian.

Alasan peneliti menggunakan papan titian karena papan titian merupakan alat untuk melatih keseimbangan tubuh dan terdapat di indikator anak kelompok A. Selain itu, berdasarkan pengamatan di TK, papan titian merupakan alat

permainan yang menantang dan dapat membuat anak tertarik dan merasa senang. Menurut Ika PH (2010), bermain papan titian adalah salah satu kegiatan bermain aktif. Kegiatan bermain aktif adalah kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas tubuh/gerakan tubuh. Selain itu, kegiatan bermain aktif adalah kegiatan yang dapat memberikan rasa senang atau gembira dan rasa puas bagi anak, karena aktivitas yang telah mereka lakukan sendiri. Papan titian mudah didapat, dibuat dan di TK dalam upaya mengembangkan keseimbangan belum pernah menggunakan media papan titian.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul “mengembangkan keseimbangan melalui bermain papan titian pada anak kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi di antaranya sebagai berikut:

1. Pada umumnya kemampuan keseimbangan anak kelompok AI TKIT Bakti Insani Sleman masih kurang.
2. Sebagian besar anak masih selalu roboh, kurang stabil ketika melompat kedalam tiga simpai dengan satu kaki.
3. Sebagian besar anak masih ragu dan ada yang terjatuh ketika bermain dengan alat permainan edukatif *outdoor* yang membutuhkan keberanian dan keseimbangan yang baik.
4. Kurangnya kegiatan pengembangan kemampuan keseimbangan dalam pembelajaran.

5. Kurangnya pengalaman gerak anak terutama gerak dalam melatih keseimbangan tubuh.

### **C. Pembatasan masalah**

Peneliti dalam penelitian ini membatasi masalah yang akan dibahas hanya tentang mengembangkan keseimbangan melalui bermain papan titian pada anak kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman. Papan titian yang digunakan adalah jenis papan titian statis. Hal yang diteliti adalah latihan keseimbangan statis dan dinamis.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah: "bagaimanakah mengembangkan keseimbangan melalui bermain papan titian pada anak kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman?"

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan keseimbangan melalui bermain papan titian pada anak kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini diantaranya:

1. Secara Teoritis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta dapat dijadikan bahan kajian bagi para pembaca khususnya untuk mengembangkan keseimbangan melalui bermain papan titian.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi anak

Dapat mengembangkan motorik kasar anak khususnya untuk mengembangkan keseimbangan anak.

### b. Bagi guru

Dapat memberikan informasi tentang upaya mengembangkan keseimbangan melalui bermain papan titian pada anak kelompok A.

### c. Bagi sekolah

Dapat memberikan masukan bagi sekolah yang dapat digunakan sebagai acuan untuk mengambil kebijakan di TKIT Bakti Insani.

## **G. Definisi Operasional**

Dalam penelitian yang berjudul mengembangkan keseimbangan melalui bermain papan titian di TKIT Bakti Insani Sleman ini agar pembahasan dalam penelitian lebih fokus, tidak terlalu meluas maka diperlukan adanya definisi operasional diantaranya sebagai berikut :

### 1. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat dan saat berdiri diam atau saat melakukan gerak. Keseimbangan ada dua jenis yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat tubuh diam atau berusaha

mempertahankan posisi badan saat tubuh diam, misalnya sedang berdiri pada satu kaki. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan tubuh pada saat bergerak, mempertahankan posisi badan saat tubuh bergerak, misalnya pada saat sedang berjalan.

## 2. Bermain

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat yang dapat menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan dan mengembangkan imajinasi anak. Bermain papan titian termasuk kegiatan bermain aktif. Bermain aktif merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan dari aktivitas yang dilakukannya sendiri.

## 3. Papan Titian

Papan titian atau disebut juga papan keseimbangan, balok keseimbangan merupakan permainan untuk melatih keseimbangan anak, terbuat dari kayu ringan dan kuat, sehingga dapat dipindah-pindahkan di area sekolah. Papan titian ada 3 jenis yaitu jenis papan titian statis, papan titian dinamis, jembatan goyang. Dalam penelitian ini, menggunakan jenis papan titian statis dengan melakukan latihan keseimbangan statis seperti berdiri pada papan titian statis dengan satu kaki selama 10 detik dan latihan keseimbangan dinamis pada papan titian statis misalnya kegiatan berjalan maju tangan direntangkan, dipinggang, sedekap, berjalan menyamping.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS**

#### **A. Tinjauan Keseimbangan**

##### **1. Pengertian Keseimbangan**

Keseimbangan (Toho Cholik Mutohir, 2002: 50 dalam Yudanto, 2006: 35) merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh dan keseimbangan baik dalam keadaan bergerak ataupun diam posisinya. Sedangkan keseimbangan menurut Gallahue (Mochamad Sajoto, 1988: 54) merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Mempertahakan keseimbangan dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor di antaranya: penglihatan, perabaan dan rangsangan vertibular. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerak dari satu posisi kearah lain. Tes berjalan diatas balok keseimbangan, biasanya dipakai mengukur kemampuan keseimbangan dinamis.

Keseimbangan (Mochamad Sajoto, 1988: 58) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, saat melakukan gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis ataupun dinamis.

Sedangkan definisi Keseimbangan menurut Anung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (1999-2000: 32) Keseimbangan atau stabilitas, secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan, postural control (mengontrol sikap badan), yang merupakan "suatu kemampuan untuk memelihara keseimbangan dalam gravitasi dengan menjaga berat badan".

Keseimbangan (Samsudin, 2008: 9) merupakan suatu keadaan dimana tenaga yang berlawanan mampu menjaga pusat berat badan. Menurut Irwansyah (2006: 58) keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ syaraf otot dan posisi tubuh secara seimbang, baik pada waktu diam maupun bergerak. Sedangkan menurut U. Z Mikdar (2006: 48) bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat dan saat berdiri diam (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap, posisi tubuhnya secara menyeluruh, seimbang baik saat posisi diam (statis) yaitu saat melakukan gerakan diam ditempat, maupun saat bergerak (dinamis) yaitu saat melakukan gerakan bergerak pindah tempat.

## **2. Jenis Keseimbangan**

Keseimbangan dibagi menjadi dua jenis (Anung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 1999-2000: 33) yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kemampuan untuk memelihara sikap, posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam. Sedangkan keseimbangan dinamis merupakan suatu kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh sedang bergerak. Sedangkan menurut Sugiyanto (2008: 4.19) keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh,

misalnya saat berdiri dengan satu kaki. Keseimbangan dinamik adalah kemampuan mempertahankan untuk tidak jatuh saat melakukan gerakan, misalnya saat berlari, berjingkat.

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 94) keseimbangan ada dua macam yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh. Keseimbangan dinamik adalah kemampuan mempertahankan tubuh untuk tidak jatuh pada saat melakukan gerakan. Artinya keseimbangan statik adalah keseimbangan tubuh pada saat diam misalnya sedang berdiri pada satu kaki. Keseimbangan dnamis adalah keseimbangan tubuh pada saat tubuh bergerak misalnya saat berlari, berjingkat.

Sedangkan menurut Bambang Sujiono, dkk (2008: 7.5-7.6) keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Dapat dikatakan bahwa keseimbangan statis adalah keseimbangan saat tubuh diam, misalnya berdiri diatas satu kaki. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan tubuh saat tubuh bergerak, misalnya pada saat sedang berlari atau berjingkat.

Menurut Baley (1986: 201-202) ada dua keseimbangan yang pokok, yaitu keseimbangan statis (untuk keseimbangan stasioner diperlukan) dan keseimbangan dinamis (keseimbangan tubuh saat bergerak harus dijaga).

Keseimbangan dapat diklasifikasikan lebih lanjut ke dalam kemampuan untuk memelihara keseimbangan tubuh secara menyeluruh dengan mata tertutup dan kemampuan memelihara keseimbangan dengan mata terbuka. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 54) keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerak dari satu posisi ke arah posisi lain. Tes berjalan diatas balok keseimbangan biasanya dipakai untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis.

Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keseimbangan ada dua macam yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat tubuh diam atau berusaha mempertahankan posisi badan saat tubuh diam, misalnya sedang berdiri pada satu kaki. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan tubuh pada saat bergerak, misalnya pada saat sedang berjalan, berlari selalu seimbang menjaga keseimbangan atau mempertahankan posisi badan saat tubuh bergerak.

### **3. Latihan Keseimbangan**

Latihan keseimbangan menurut Aip Syarifudin & Muhadi (1992: 101) dapat dilakukan dengan berdiri dengan satu kaki, berjalan di atas balok titian, yang bertujuan untuk melatih badan agar keadaannya seimbang. Selanjutnya Bambang Sujiono, dkk (2008: 5.16) menambahkan bahwa untuk melatih keseimbangan dapat dilakukan dengan latihan berjalan, seperti jalan jinjit, jalan jinjit sambil menutup mata, jalan jinjit di atas satu garis atau di atas bangku.

Adapun beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keseimbangan tubuh menurut B.E.F Montolalu, dkk. (2009: 4.33) di antaranya:

- a. Membungkuk dengan kaki lurus dan kedua tangan mencoba menyentuh jari-jari kaki.
- b. Merentangkan kedua tangan selebar-lebarnya ke samping, ke atas, ke belakang, ke depan.
- c. Berdiri berjinjit  $\pm 5$  menit tanpa jatuh.
- d. Berdiri jinjit dan perlahan-lahan jongkok.
- e. Menyentuh jari kaki kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya.

Sedangkan menurut Bambang Sujiono (2008: 7.6) untuk melatih keseimbangan pada anak usia TK misalnya dengan melakukan kegiatan meniti pada balok, membuat keseimbangan dengan satu kaki, menumpu kaki yang lain lurus ke belakang, sedangkan kedua tangan lurus ke samping dengan dibarengi mata dipejamkan dan gerakan menekuk lutut dan kembali lurus lagi.

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan berdiri pada satu kaki yang gerakannya dapat dilakukan dengan divariasi (Bambang Sujiono, 2008: 7.11-7.12) di antaranya:

- a. Dengan mengangkat tumit kaki kiri jaga keseimbangan selama 10 detik lalu gunakan kaki bergantian.
- b. Dengan mengangkat kaki (yang bukan sebagai tumpuan) diangkat ke depan, ke samping, ke belakang, diletakkan pada lutut bagian kaki yang bertumpu.
- c. Dengan variasi gerakan kedua tangan dapat berupa direntangkan ke samping, di pinggang, tangan dilipat di depan dada.

Adapun cara mengajarkannya yaitu memberi contoh anak dengan sikap permulaan berdiri pada kaki kiri, kedua lengan bebas, kaki kanan bebas. Setelah

anak dapat stabil keseimbangannya baru divariasi dengan gerakan variasi kaki dan tangan.

Selain itu latihan keseimbangan juga dapat dilakukan dengan membuat sikap kapal terbang. Adapun cara mengajarkannya yaitu memberi contoh anak dengan sikap permulaan berdiri tegak, kedua tangan di samping badan, pandangan lurus ke depan, rentangkan kedua tangan ke samping agak serong ke atas di barengi dengan kaki kiri diangkat perlahan-lahan ke atas sampai pinggang melengkung bawah atau jurus membusur dada tetap lalu jaga keseimbangan selama 3 detik dengan hitungan dua satu, dua dua, dua tiga. Gerakan dapat diulang dengan kaki yang diangkat bergantian.

Adapun macam latihan keseimbangan berdiri menurut Zulkaidah (2007: 33-34):

a. Membentuk sikap kapal terbang

Kedua tangan direntangkan, satu kaki lurus ke belakang dan satu kaki yang paling kuat dijadikan sebagai tumpuan.

b. Berdiri dengan satu kaki

Sikap berdiri satu kaki, kedua tangan ke samping.

Adapun macam latihan keseimbangan berjalan menurut Zulkaidah (2007: 35) :

a. Berjalan di atas balok titian atau balok keseimbangan

Anak-anak secara bergantian berjalan di atas balok titian. Setiap anak bergerak maju perlahan-lahan agar tidak terjatuh sebelum mencapai akhir.

b. Berjalan jinjit di atas garis lurus

Anak diminta membuat kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 anak. Setiap anak bergandengan tangan dengan anggota kelompoknya. Sehingga diberi



aba-aba dengan peluit, anak-anak mulai berjalan maju dengan cara jinjit hingga batas garis akhir sambil tetap bergandengan. Setelah kembali ke garis awal dengan berjalan mundur tanpa melihat ke belakang, kedua kaki tetap jinjit saat berjalan.

Dapat disimpulkan bahwa latihan keseimbangan dapat dilakukan dalam kegiatan berdiri di atas satu kaki dengan berbagai variasi tangan (latihan keseimbangan statis). Selain itu, dapat juga dengan kegiatan berjalan di atas papan titian dengan berbagai macam gerakan (latihan keseimbangan dinamis). Sehingga dalam mengembangkan keseimbangan dapat dilakukan dengan melakukan latihan keseimbangan statis dan dinamis dengan menggunakan media papan titian.

#### **4. Manfaat Latihan Keseimbangan**

Kegiatan latihan keseimbangan dapat memberikan berbagai manfaat, berikut merupakan beberapa manfaat dari aktifitas latihan keseimbangan menurut Newton C. Loken dan Robert J. Willioughby (1986: 60) di antaranya sebagai berikut:

- a. Keseimbangan meningkatkan ketangkasan dan koordinasi.
- b. Dengan melakukan banyak start (gerakan akrobatik), bertambah besar kekuatan dan ketahanan.
- c. Mengembangkan ketenangan dan orientasi.
- d. Meningkatkan kepercayaan dan keyakinan untuk mengendalikan tubuh.
- e. Memberikan kesenangan dan merupakan aktifitas yang menimbulkan motivasi diri.

- f. Memberikan kesempatan pada anak untuk mendapatkan pengakuan yang dibutuhkan.

## **B. Tinjauan Bermain**

### **1. Pengertian Bermain**

Bermain merupakan kegiatan yang penting dilakukan anak, dengan bermain anak akan bertambah pengalamannya dan pengetahuannya. Menurut Andang Ismail (2009: 35) semakin besar fantasi yang bisa dikembangkan oleh anak dari sebuah mainan, akan lebih lama mainan itu menarik baginya. Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang dapat menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Hal ini sejalan dengan pengertian bermain menurut Anggani Sudono (2000: 1) bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak.

Menurut Piaget, 1958 (Harun, 2009: 80) bermain adalah aktivitas yang dilakukan anak demi kesenangan. Sedangkan menurut Dworetzky (Moeslichatoen, 2006:24) mengemukakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan dilaksanakan untuk kegiatan itu sendiri, yang lebih ditekankan pada caranya dari pada hasil yang diperoleh dari kegiatan itu.

Bermain menurut Elizabeth B. Hurlock (Andang Ismail, 2009: 56) ada dua jenis yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam rangka memperoleh kesenangan dan kepuasan dari

aktivitas yang dilakukannya sendiri atau kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas tubuh dan gerakan tubuh. Sedangkan bermain pasif adalah serangkaian aktivitas yang dilakukan seseorang dengan mengikuti pola atau aturan yang datang dari luar dirinya. Jenis kegiatan bermain pasif misalnya membaca, menonton film atau televisi, mendengarkan radio.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa bermain merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mencari kesenangan baik bermain dengan atau tidak menggunakan alat. Serta dapat mengembangkan imajinasi, menambah pengalaman dan pengetahuan. Bermain dapat dikategorikan dalam wujud bermain aktif maupun pasif. Bermain aktif adalah aktifitas bermain yang membutuhkan banyak aktifitas gerakan tubuh. Misalnya bermain tanpa alat seperti berlari, kejar-kejaran, tikus kucing dan bermain dengan alat seperti bermain alat permainan *outdoor* seperti papan titian, ayunan, jungkat jungkit. Bermain dengan pasif adalah kegiatan yang dilakukan hanya sekedar untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan dari hiburan misalnya membaca, menonton, mendengarkan radio.

## **2. Karakteristik Bermain**

Adapun karakteristik bermain menurut B.E.F Montolalu (2009: 2.4-2.5) di antaranya sebagai berikut:

### **a. Bermain adalah Sukarela**

Kegiatan bermain didorong oleh motivasi dari dalam diri seseorang sehingga akan dilakukan oleh anak apabila hal itu, memang betul-betul memuaskan dirinya.

b. Bermain adalah Pilihan Anak

Anak-anak memilih secara bebas sehingga apabila anak dipaksa untuk bermain, hal ini merupakan aktivitas dan bukan lagi kegiatan bermain.

c. Bermain adalah Kegiatan yang Menyenangkan

Anak-anak merasa gembira dan bahagia dalam melakukan aktivitas bermain tersebut, bukan menjadi tegang atau stress.

d. Bermain adalah Simbolik

Bermain tidak harus menggambarkan hal yang sebenarnya, khususnya pada anak usia prasekolah dikaitkan dengan fantasi atau imajinasi mereka.

e. Bermain adalah Aktif Melakukan Kegiatan

Dalam bermain, anak-anak bereksplorasi, bereksperimen, meyelidiki dan bertanya tentang manusia, benda-benda, kejadian atau peristiwa.

Jadi dapat disimpulkan bahwa suatu aktivitas dapat dikatakan bermain jika dilakukan tanpa paksaan atau sukarela, aktivitas tersebut membuat senang atau menyenangkan, bermain tidak selalu menggambarkan keadaan sebenarnya terkadang bermain bersifat pura-pura sehingga dapat mengembangkan imajinasi anak dan aktivitasnya yang membuat anak aktif melakukan suatu kegiatan.

### **3. Arti Bermain Bagi Anak**

Arti bermain bagi anak berdasarkan pengamatan, pengalaman dan hasil penelitian para ahli (B.E.F Montolalu, 2009: 1.3) mengatakan bahwa bermain mempunyai arti: (a) memperoleh kesempatan mengembangkan potensi-potensi yang ada padanya, (b) anak akan menemukan dirinya, yaitu kekuatan dan kelemahannya, kemampuannya serta minat dan kebutuhannya, (c) memberikan

peluang bagi anak untuk berkembang seutuhnya, baik fisik, intelektual, bahasa dan perilaku (emosional), (d) anak terbiasa menggunakan seluruh aspek panca indranya sehingga terlatih dengan baik, (e) secara alamiah memotivasi anak untuk mengetahui sesuatu lebih mendalam lagi.

Melalui bermain anak memperoleh pelajaran, yang mengandung aspek perkembangan kognitif, sosial, emosi dan perkembangan fisik. Melalui bermain daya pikir anak terangsang untuk merangsang perkembangan emosi, sosial dan fisik (Andang Ismail, 2009: 35). Secara garis besar menurut Andang Ismail (2009: 36-37) bermain bagi anak memiliki arti sebagai alat pendidikan dan sebagai salah satu alat perawatan.

a) Sebagai alat pendidikan

Para ahli pendidikan anak dalam risetnya mengatakan cara belajar anak yang paling efektif adalah dengan bermain di dalam kegiatan belajar mengajarnya. Dalam bermain anak dapat mengembangkan motorik kasar dan motorik halus, meningkatkan penalaran dan memahami keberadaannya di lingkungan teman sebayanya, membentuk daya imainasi, mengikuti peraturan tata tertib, disiplin yang tinggi.

b) Sebagai salah satu alat perawatan

Permainan dapat dijadikan alat dalam merawat anak-anak yang mengalami gangguan kejiwaan. Dalam bermain anak dapat mengungkapkan pertentangan batin, kecemasan dan ketakutannya. Selain itu, melalui bermain dapat pula menyingkap rahasia hubungan antara mereka dengan orang tua, saudara, teman

dan orang-orang yang dekat pada mereka. Anak dapat mengungkapkan kesukaran-kesukaran itu dalam permainan.

### **C. Tinjauan Papan Titian**

#### **1. Pengertian Papan Titian**

Arti papan menurut Hasan Alwi dkk dalam KBBI (2005: 827) adalah kayu (besi, batu) yang lebar dan tipis. Sedangkan arti titian dan meniti menurut Hasan Alwi dkk dalam KBBI (2005: 1200) di antaranya titian arti pertama merupakan jembatan kecil (sebatang kayu, papan dan sebagainya yang dilintangkan di atas sungai dan sebagainya), arti kedua merupakan jalan yang sempit (terutama yang diberi tumpuan papan, batu dan sebagainya). Jadi papan titian merupakan jembatan kecil dari kayu atau besi atau batu yang lebar dan tipis yang digunakan untuk berjalan, meniti, menyeberang misal menyeberang sungai.

Papan titian (mainan kayu, 2010) adalah permainan untuk melatih keseimbangan anak, terbuat dari kayu ringan dan kuat, sehingga dapat dipindah pindahkan di area sekolah. Menurut Ika PH (2010) bermain papan titian adalah salah satu kegiatan bermain aktif. Kegiatan bermain aktif adalah kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas tubuh atau gerakan tubuh. Kegiatan bermain aktif adalah kegiatan yang dapat memberikan rasa senang atau gembira dan rasa puas bagi anak, karena aktivitas yang telah mereka lakukan sendiri.

Menurut Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 24) Papan Titian merupakan papan atau bangku panjang dengan ketinggian  $\pm$  30-50 cm dan panjang 1,5-2 m. Papan titian merupakan alat untuk melatih keseimbangan tubuh, kekuatan otot kaki. Dengan melakukan kegiatan berjalan diatas papan titian,

kegiatan ini dapat divariasikan dengan tangan direntang, tangan dipinggang, membawa beban, ember kecil berisi air. Selain itu, dapat juga dengan berjalan diatas papan dengan tangan sedekap, berjalan tangan direntang dan memejamkan mata.

Sedangkan papan titian atau papan keseimbangan untuk anak TK menurut Slamet Suyanto (2005: 211) papan keseimbangan dapat dibuat secara sederhana dari satu papan kayu yang ditaruh pada dua tempat yang lebih tinggi dari tanah. Anak dapat mencoba meniti dengan tangan lurus kesamping untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak terjatuh.

## **2. Tujuan Bermain Papan Titian**

Menurut Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 23) adapun beberapa tujuan dari kegiatan bermain papan titian ini di antaranya: (a) Melatih kekuatan otot kaki, (b) Melatih keseimbangan tubuh, (c) Melatih menggerakkan badan dan kaki untuk kekuatan otot, koordinasi, (d) Melatih keberanian dan percaya diri.

Menurut Mohammad Muhyi Faruq (2007: 72) papan titian bermanfaat untuk mengembangkan gerak keberanian, keseimbangan dan partisipasi anak. Dengan papan titian anak dapat melakukan melangkah di atas papan titian dengan langkah menyamping. Dalam melakukan langkah dengan berjalan menyamping, dapat dilakukan secara perorangan atau berpasangan. Jika berpasangan, mereka harus saling berpegangan tangan, berjalan menyamping bersama, dan tidak ada yang boleh jatuh. Anak-anak harus berjalan menyamping secara perlahan-lahan.

### 3. Jenis Papan Titian

Ada 3 macam jenis Papan Titian menurut Ika Budi Maryatun (2011: 22-24) di antaranya: (a) Papan Keseimbangan Statis, (b) Papan Keseimbangan Dinamis, (c) Jembatan Goyang.

#### a. Papan Keseimbangan Statis

Alat dan Bahan: 2 batang bambu utuh, besar dan 2 batang bambu kecil utuh.

Cara membuat papan keseimbangan Statis:

- 1) Bambu Besar digunakan sebagai landasan titian dengan cara menyatukan kedua bambu.
- 2) Bambu kecil difungsikan sebagai pegangan di sisi kanan dan kiri anak.

#### b. Papan Keseimbangan Dinamis

Alat dan Bahan: Papan 1 batang, Rantai 2 pasang, Besi 4 buah.

Cara membuat Papan keseimbangan Dinamis:

- 1) Besi dipasang pada kanan kiri pada kedua papan
- 2) Rantai diikatkan diantara kedua besi sebagai landasan papan

#### c. Jembatan Goyang

Alat dan bahan: papan potongan pendek, tali, besi atau bambu utuh kecil

Cara membuat jembatan:

- 1) Papan dirangkai berjajar menggunakan tali.
- 2) Besi atau bambu utuh dipasang di kanan kiri jembatan sebagai alat berpegangan.
- 3) Papan yang telah dirangkai dipasang pada tiang membentuk jembatan.



Sehingga dapat disimpulkan bahwa papan titian ada tiga macam jenis diantaranya papan titian statis, papan titian dinamis dan jembatan goyang. Karena mengingat tempat TK yang kurang luas halamannya maka, dalam penelitian ini hanya akan menggunakan papan titian jenis statis. Papan titian statis tidak terbuat dari bambu melainkan dari papan kayu dengan ukuran panjang 2 m, lebar 10 cm, tinggi 30 cm dan ukuran lebar untuk alas kaki papan 45 cm.

#### **4. Kelebihan dan Kekurangan papan titian**

Berdasarkan hasil pengamatan dari kegiatan dengan menggunakan papan Tttian ada beberapa kelebihan dan kekurangan yang dapat diambil dari kegiatan dengan menggunakan papan titian di antaranya sebagai berikut:

##### **a. Kelebihan Papan Titian**

- 1) Bermain papan titian memberikan manfaat di antaranya sesuai dengan tujuan bermain papan titian yaitu melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih menggerakkan badan dan kaki untuk kekuatan otot, koordinasi, melatih keberanian dan percaya diri.
- 2) Papan titian mudah di dapat, mudah juga di buat terutama papan titian jenis statis.
- 3) Papan titian merupakan alat yang menarik bagi anak-anak, anak merasa tertantang untuk berani berjalan dan melakukan berbagai gerakan diatasnya.
- 4) Berjalan dan melakukan gerakan di atas papan titian dapat melatih keseimbangan anak, dengan keseimbangan tersebut anak menjadi terlatih

dalam mengatur sikap dan posisi tubuh yang benar, misalnya sikap berdiri, berjalan yang benar.

b. Kekurangan Papan Titian

- 1) Papan titian yang terbuat dari kayu akan mudah rusak.
- 2) Latihan keseimbangan di atas papan titian harus didampingi orang dewasa atau guru terutama bagi anak usia dini yang belum baik keseimbangannya.

**5. Langkah Latihan Keseimbangan di atas Papan Titian**

Dalam mengembangkan keseimbangan guru menggunakan media papan titian. Adapun langkah-langkah penerapan dalam mengembangkan keseimbangan statis untuk anak TK yaitu:

- a. Guru mengajak anak melakukan pemanasan di atas lantai tentang gerakan yang nantinya akan dilakukan di atas papan titian.
- b. Guru memberikan contoh kegiatan di atas papan titian dengan sikap permulaan yang benar.
- c. Guru memberikan kesempatan setiap anak untuk mencoba melakukan kegiatan seperti yang dicontohkan di atas papan titian.
- d. Guru meminta anak mulai melakukan gerakan berdiri dan berjalan di atas papan titian seperti yang dicontohkan guru yaitu dengan sikap permulaan yang benar.
- e. Guru memberikan bimbingan dan kesempatan mengulang kepada anak yang belum mampu yaitu masih jatuh, belum stabil atau seimbang.
- f. Guru memberikan hadiah kepada anak yang telah mampu melakukan gerakan dengan stabil, seimbang tidak jatuh.

Dalam mengajarkan latihan keseimbangan di atas papan titian kemungkinan ada beberapa anak yang tidak mau karena takut. Menurut Rosmala Dewi (2005: 170) hal yang dapat dilakukan guru dalam menghadapi anak yang takut di antaranya dengan hadiah yang mana guru dapat memberi hadiah bagi anak yang sudah berani tampil di depan kelas, cara ini untuk terus tampil di depan kelas. Guru sebagai model yaitu guru senantiasa menjadi model atau contoh menjadi seorang pemberani menghadapi aktivitas yang memenuhi tantangan. Cara ini merupakan metode belajar yang paling cepat. Cara ini dapat dilakukan dengan menggunakan media baik berupa a) gambar atau foto yang ditakuti anak dan guru ada didekatnya, b) gambar hidup, c) situasi atau kejadian nyata menghadapi kejadian nyata yang menakutkan selama dianggap aman.

#### **D. Hal Penting dalam Mempelajari Keterampilan Motorik**

Ada 8 hal penting dalam mempelajari keterampilan motorik (Hurlock, 1978 dalam Rosmala Dewi, 2005: 9) di antaranya:

##### **a. Kesiapan Belajar**

Dalam kondisi siap untuk belajar, maka keterampilan motorik akan lebih cepat dicapai.

##### **b. Kesempatan Belajar**

Semakin banyak kesempatan anak untuk belajar, dimungkinkan anak akan lebih berhasil dibandingkan anak yang tidak diberi kesempatan.

##### **c. Kesempatan Berpraktek**

Anak harus diberi waktu untuk praktek sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan.

d. Model yang baik

Untuk mempelajari suatu keterampilan dengan baik, anak harus mencontoh model yang baik.

e. Bimbingan

Agar mendapat model yang benar, anak membutuhkan bimbingan sehingga kesalahan yang terjadi dapat diperbaiki.

f. Mempertahankan motivasi belajar anak harus dipertahankan

g. Setiap keterampilan motorik harus dipelajari secara individual

Misalnya cara memegang sendok akan makan berbeda dengan cara memegang krayon untuk mewarnai.

h. Keterampilan sebaiknya dipelajari satu demi satu

Mencoba atau melakukan berbagai macam keterampilan motorik secara serempak, terutama keterampilan yang menggunakan kumpulan otot yang sama, akan membingungkan anak dan akan menghasilkan keterampilan yang kurang baik.

### **E. Karakteristik Motorik Kasar Anak TK Kelompok A**

Perkembangan motorik kasar dipengaruhi oleh proses kematangan dalam diri anak. karena proses kematangan setiap anak berbeda, laju perkembangan seorang anak kemungkinan berbeda dengan perkembangan anak lainnya (Zulaeha Hidayati, 2010: 61-62). Adapun perkembangan motorik kasar anak usia dini umur 4-5 tahun, menurut Rosmala Dewi (2005: 3) di antaranya: a) Berjalan mundur dengan tumit berjingkat, b) Melompat dengan dua kaki bersama-sama ke muka, ke belakang, ke kiri atau ke kanan dengan atau tanpa alat, c) Naik, turun dan

berjalan di atas papan titian, d) Berlari lurus, berjingkat angkat tumit, e) Melompat dari ketinggian kurang lebih 60-70 cm kedua kaki mendarat bersamaan, f) Melempar dan menangkap kantong biji.

Anak kelompok A merupakan kelompok anak yang berada pada usia 4-5 tahun. Adapun karakteristik fisik motorik kasar anak usia 4-5 tahun menurut B.E.F. Montolalu dkk (2009: 6.3-6.6) yaitu anak mampu mengelola keterampilan tubuh termasuk gerakan-gerakan yang mengontrol gerakan tubuh, baik kasar maupun halus serta menerima sensorik (panca indra). Adapun kegiatan gerakan motorik kasar yang diharapkan mampu dilakukan antaranya sebagai berikut: a) berjalan dengan berbagai variasi (maju, mundur, ke samping di atas satu garis), b) naik turun tangga tanpa berpegangan, d) memanjat dan bergelantungan atau berayun, 4) menaiki, menuruni, dan berjalan di papan titian, e) berlari dengan stabil, f) senam dengan gerakan sendiri, g) menendang, menangkap dan melempar bola dari jarak 3-4 meter, h) melompati parit atau guling, i) melompat dengan satu kaki, j) merayap dan merangkak lurus ke depan, k) berjingkat (berjalan dengan bertumpu pada ujung kaki).

Berikut merupakan pengembangan indikator di TK menurut kurikulum taman kanak-kanak (2010: 41-42) khususnya aspek motorik kasar anak kelompok A Usia 4-5 tahun diantaranya:

Tingkat Pencapaian Perkembangan	Capaian Perkembangan	Indikator
Motorik Kasar		
1. Menirukan gerakan binatang, pohon tertiup angin, pesawat terbang, dsb.	1. Menirukan gerakan binatang/hewan	Menirukan gerakan binatang peliharaan, binatang yang dapat terbang
	2. Menirukan gerakan pohon yang tertiup angin	Menirukan gerakan pohon sepoi-sepoi, pohon tertiup angin kencang, dll
	3. Menirukan gerakan pesawat terbang, dll	Menirukan gerakan pesawat terbang (mau terbang, gerakan di udara dan gerakan mendarat, dll)

2. Melakukan gerakan menggantung (bergelayut)	Melakukan gerakan menggantung (bergelayut)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memanjat, bergantung, dan berayun</li> <li>- bergelayut</li> </ul>
3. Melakukan gerakan melompat, meloncat dan berlari secara terkoordinasi	1. Melakukan gerakan melompat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melompat dengan dua kaki atau satu kaki dengan seimbang</li> <li>- Melompat dengan tali, dll.</li> </ul>
	2. Melakukan gerakan meloncat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meloncat dari ketinggian 20-30 cm meloncat dengan rintangan</li> </ul>
	3. Melakukan gerakan berlari	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berlari ditempat</li> <li>- Berlari cepat</li> </ul>
	4. Melakukan gerakan melompat, meloncat, berlari secara terkoordinasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berlari sambil melompat</li> <li>- Berlari sambil meloncat</li> <li>- Melompat, meloncat, dan berlari dengan rintangan</li> </ul>
4. Menangkap dan melempar sesuatu secara terarah/tepat	Menangkap dan melempar sesuatu secara terarah/tepat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menangkap kantong biji, bola</li> <li>- Melambungkan dan menangkap kantong biji, bola dll.</li> <li>- Memantulkan bola besar (diam ditempat)</li> <li>- Memantulkan bola besar sambil berjalan/bergerak</li> </ul>
5. Melakukan gerakan antisipasi	Melakukan gerakan antisipasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berjalan maju pada garis lurus</li> <li>- Berjalan diatas papan titian, berjalan jinjit</li> <li>- Berjalan mundur dan kesamping pada garis lurus 1-2 meter</li> <li>- Melakukan gerakan menghindar dari hal-hal yang berbahaya</li> </ul>
6. Menendang sesuatu secara terarah	Menendang sesuatu secara terarah	Menendang bola dengan terarah
7. Memanfaatkan alat permainan di luar kelas	Memanfaatkan alat permainan di luar kelas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain dengan alat permainan diluar, missal ayunan, jungkitan, perosotan, dll</li> <li>- Bermain dengan simpai</li> <li>- Bebas, melompat dalam simpai, merangkak dalam terowongan dari simpai, dll)</li> <li>- Naik sepeda roda dua (belum seimbang)</li> <li>- Naik turun tangga 2-5 anak tangga</li> </ul>

## F. Kerangka Pikir

Anak Usia Dini merupakan anak pada usia emas atau *golden age*. Usia yang memiliki banyak kesempatan peluang potensi untuk dapat berkembang secara optimal semua aspek perkembangan yang dimiliki. Aspek-aspek tersebut diantaranya aspek kognitif, sosial-emosional, bahasa, nilai moral agama, dan

aspek fisik. Aspek fisik terdiri dari motorik kasar dan motorik halus. Untuk dapat menstimulasi terwujudnya generasi yang baik dan unggul, hendaknya sebagai orang tua dan pendidik dapat mengasuh putra-putrinya dengan pola asuh yang baik, memberikan teladan yang baik, memahami anak. Sehingga aspek perkembangan anak dapat berkembang sehingga masa *golden age* tidak terlewatkan dengan sia-sia.

Berdasarkan hasil observasi, pada proses pembelajaran TKIT Bakti Insani Sleman, ditemukan permasalahan tentang keseimbangan anak yang masih belum optimal. Ketika pembelajaran melompat dengan satu kaki dalam tiga sampai sebagian besar anak belum mampu mempertahankan posisi tubuh dengan tumpuan satu kaki. Anak sesekali menjatuhkan kaki yang diangkat ketika melakukan gerakan melompat dengan satu kaki tersebut. Sebagian besar anak masih kurang stabil, goyang ketika melakukan kegiatan melompat dengan satu kaki. Kemudian ketika pembelajaran bermain bebas dengan alat permainan edukatif *outdoor* sebagian besar anak ragu dalam bermain permainan yang menantang yang membutuhkan keberanian dan keseimbangan yang baik seperti memanjat pada jaring-jaring, bermain bola dunia dengan bergelantung, yang mana semua itu dibutuhkan saat bersosialisasi dengan teman sepermainannya.

Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru kelompok AI, bahwa pembelajaran melatih keseimbangan dilakukan dalam kegiatan pengembangan motorik kasar diantaranya melompat dalam simpai, menirukan gerakan hewan seperti melompat menirukan kelinci. Dengan aktivitas

stimulasi yang masih monoton tersebut, membuat pengalaman gerak anak kurang, terutama dalam hal gerakan latihan keseimbangan.

Keseimbangan merupakan salah satu unsur motorik yang sangat penting dan dibutuhkan anak. Meningkatnya keseimbangan tubuh, dapat meningkatkan pula keluasaan rentangan gerak anak dalam melakukan berbagai gerakan ketrampilan. Karakteristik fisik anak usia 4-6 perkembangan fisik anak agak lambat dibanding periode sebelumnya sehingga kegiatan yang dibutuhkan anak adalah pengalaman dalam berbagai aktifitas salah satunya adalah untuk mengembangkan keseimbangan.

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan perlunya diadakan kegiatan yang dapat menstimulasi keseimbangan anak. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keseimbangan anak usia dini, di antaranya untuk anak kelompok A terdapat indikator berjalan di atas papan titian, menirukan gerakan pesawat dengan berdiri di atas satu kaki. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk melatih keseimbangan anak dengan menggunakan media papan titian.

Papan titian merupakan alat untuk melatih keseimbangan tubuh, menggerakkan badan dan kaki untuk kekuatan otot, dan koordinasi, melatih keberanian dan percaya diri. Melalui kegiatan latihan keseimbangan yang dilakukan diatas papan titian baik keseimbangan statis maupun dinamis maka keseimbangan anak dapat terstimulasi dengan kegiatan yang tepat dan dapat berkembang lebih baik. Dengan demikian motorik kasar terutama tentang keseimbangan tubuh anak dapat berkembang dengan baik.



## **G. Hipotesis**

Hipotesis tindakan dari penelitian ini adalah melalui bermain papan titian dapat mengembangkan keseimbangan anak kelompok AI di TKIT Bakti Insani Sleman.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian dari penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). PTK menurut Wina Sanjaya (2011: 26) dapat diartikan sebagai proses pengkajian masalah pembelajaran yang ada dalam kelas melalui refleksi diri sebagai upaya memecahkan masalah tersebut dengan cara melakukan berbagai tindakan yang terencana dalam situasi nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tersebut.

Dalam penelitian ini, penelitian dilakukan dengan pola kolaboratif (bersama-sama) antara peneliti dengan guru yang mendampingi, peneliti sebagai observer sedangkan guru sebagai pelaksana. Pola kolaboratif menurut Wina Sanjaya (2011: 59) merupakan pola yang menjadikan guru berperan hanya sebagai anggota tim peneliti, yang berfungsi melaksanakan tindakan seperti yang dirancang oleh peneliti.

### **B. Subjek Penelitian**

Subjek dari penelitian tindakan kelas ini adalah anak kelas A1 di TKIT Bakti Insani Sleman yang berjumlah 31 anak dengan 16 anak perempuan dan 15 anak laki-laki.

### **C. Setting Penelitian**

Setting penelitian dalam penelitian ini terdiri dari tempat dan waktu penelitian.

#### 1. Tempat Penelitian

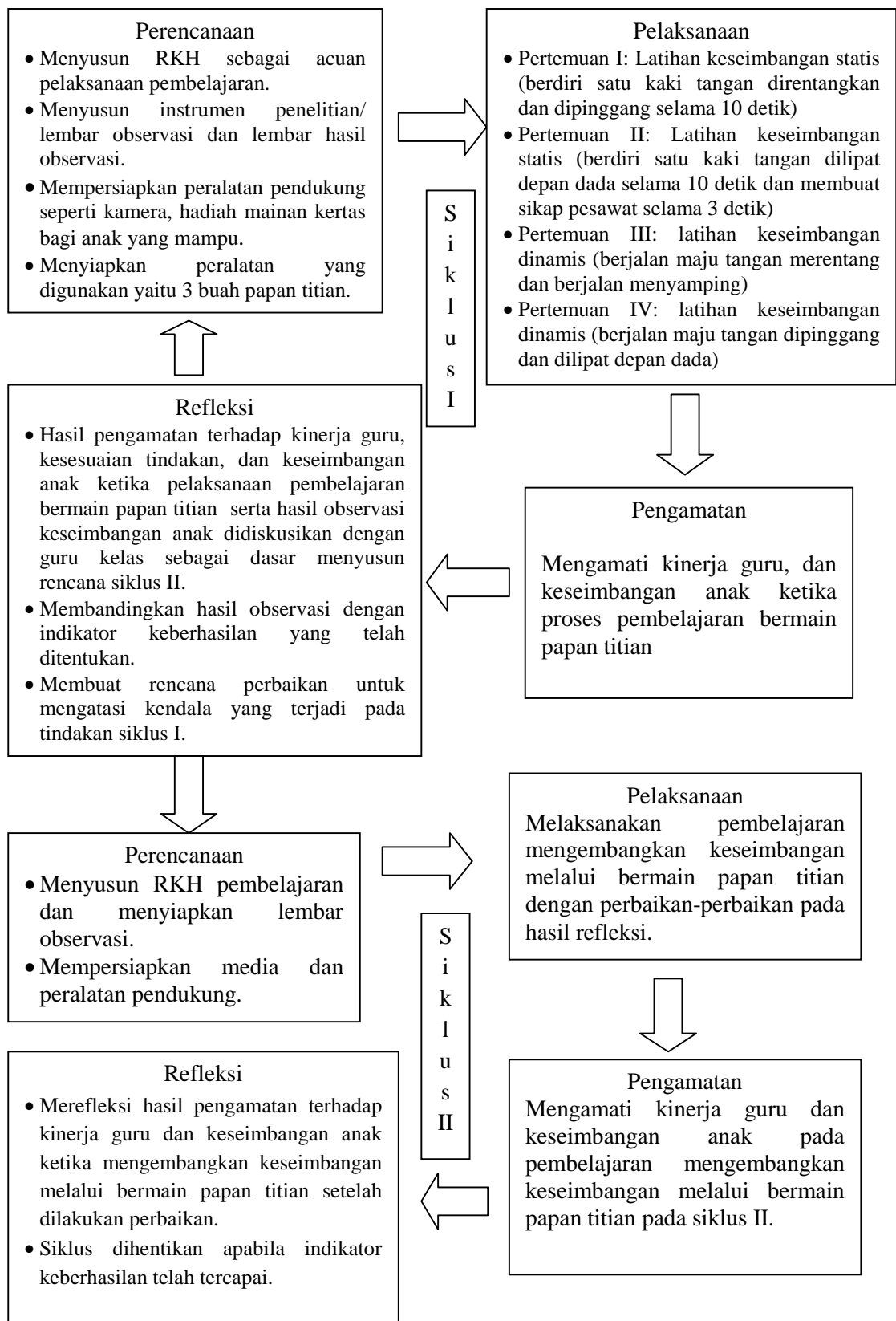
Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di TKIT Bakti Insani Sleman dengan alamat di jalan Letnan Sumanto, Srimulyo, Triharjo, Sleman. Alasan saya melakukan penelitian di TK ini karena sesuai hasil observasi bahwa di TK tersebut motorik kasar anak masih perlu dimaksimalkan terutama masalah keseimbangan anak.

#### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan sesuai persetujuan dengan pihak TK yang akan dilakukan sekitar bulan April-Mei 2013.

### **D. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan model spiral dari Kemmis dan Mc. Taggart yang telah dikembangkan sendiri oleh peneliti. Dalam penelitian ini, satu siklus terdiri dari empat tahapan di antaranya: perencanaan, tindakan, observasi atau pengamatan dan refleksi. Siklus akan dihentikan jika peneliti dan guru telah sepakat bahwa kegiatan pembelajaran bermain papan titian sudah dilakukan sesuai rencana dan telah mengembangkan keseimbangan anak. Berikut merupakan alur pelaksanaan tindakan dalam penelitian tindakan kelas dapat dijelaskan pada gambar. 1 berikut ini:



Gambar 1. Desain penelitian Kemmis dan Mc. Taggart yang telah Dikembangkan Sendiri Oleh Peneliti.

Satu siklus terdiri dari empat langkah yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi atau pengamatan, refleksi. Satu siklus tersebut merupakan satu putaran, artinya sesudah langkah keempat, kemudian kembali kesatu dan seterusnya.

#### **E. Tahap Penelitian**

Penelitian ini menggunakan model spiral dari Kemmis dan Mc. Taggart yang mana satu siklus terdiri dari empat tahapan diantaranya :

##### **1. Tahap Perencanaan (*Plan*)**

Pada tahap perencanaan, peneliti membuat RKH yang disusun sesuai persetujuan dengan TK. Membuat dan menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian. Kemudian menyiapkan hadiah mainan kertas bagi anak yang mampu melakukan kegiatan, media atau sarana yang digunakan dalam penelitian yaitu tiga buah papan titian dan sarana pendukung berupa kamera.

##### **2. Tahap Tindakan (*Act*)**

Pada tahap tindakan ini, penelitian mulai dilakukan dengan kegiatan mengacu pada RKH yang telah dibuat. Peneliti sebagai *observer* mengamati dan mencatat proses pembelajaran, sedangkan guru sebagai pelaksana. Mengingat banyaknya jumlah anak di TK, maka dibantu teman sejawat dalam pengambilan foto selama tindakan. Penelitian dilakukan menggunakan model Perencanaan Tindakan Kelas menurut Kemmis dan Mc. Taggart yaitu dengan melakukan siklus yang terdiri dari empat tahap setiap siklusnya dan dalam penelitian ini, setiap siklus dilakukan selama empat kali pertemuan. Setiap pertemuan dilakukan selama 30 menit. Model Kemmis dan Mc. Taggart dikembangkan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini, setiap siklus melakukan kegiatan latihan keseimbangan statis dan dinamis. Namun, apabila jumlah hasil pengamatan terhadap subjek (anak) belum memenuhi harapan sesuai kriteria keberhasilan maka siklus akan ditambah satu kali lagi dan seterusnya.

### 3. Tahap Pengamatan (*Observer*)

Pengamatan atau observasi dilakukan oleh peneliti selama proses pembelajaran. Observasi dilakukan dengan mengamati keseimbangan anak ketika tahap tindakan yaitu latihan keseimbangan statis pada pertemuan pertama, kedua dan latihan keseimbangan dinamis pada pertemuan ketiga, keempat di atas papan titian. Lalu peneliti mencatatnya pada lembar observasi kemampuan keseimbangan. Selain itu juga mengamati kinerja guru tentang tindakan guru sesuai rencana atau tidak.

### 4. Tahap Refleksi (*Reflect*)

Hasil observasi yang berupa data kemampuan anak dalam melakukan latihan keseimbangan, yang dicatat pada lembar observasi dengan memberi tanda centang pada kolom mampu jika anak mampu dan kolom belum jika belum mampu. Kemudian dianalisis dalam lembar hasil observasi dengan pemberian skor untuk dapat mengetahui hasil tindakan dan rencana tindakan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya hal ini merupakan refleksi. Berdasarkan hasil observasi tersebut peneliti dan guru dapat mengevaluasi hasil tindakan yang didiskusikan untuk mengetahui hasil siklus I sehingga peneliti dan guru dapat memperbaiki jika ada hal yang menjadi hambatan atau kendala dari siklus I,

peneliti dan guru dapat membuat rencana baru dengan memperbaiki kegiatan untuk siklus selanjutnya.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan Data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi, yaitu:

### **1. Observasi**

Observasi (Wijaya Kusumah dan Dedi Dwitagama, 2011: 66) adalah proses pengambilan data dalam penelitian dimana peneliti atau pengamat melihat situasi penelitian. Observasi sangat sesuai digunakan dalam penelitian yang berhubungan dengan kondisi interaksi belajar mengajar, tingkah laku dan interaksi kelompok.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi terhadap anak saat pembelajaran berlangsung yaitu saat tahap tindakan. Hal yang diamati tentang keseimbangan yang dimiliki anak, keseimbangan statis dan dinamis dengan alat (diatas papan titian) dengan melakukan latihan keseimbangan statis dan dinamis pada papan titian. Kemudian hasil observasi di catat pada lembar observasi yang telah disiapkan.

### **2. Wawancara**

Wawancara (Wijaya Kusumah dan Dedi Dwitagama, 2011: 77) adalah metode pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan lisan kepada subyek yang diteliti. Ada dua jenis wawancara yaitu wawancara berstruktur dan tidak berstruktur. Wawancara berstruktur, pertanyaan dan jawaban yang diberikan telah ditetapkan terlebih dahulu oleh pewawancara. Sedangkan wawancara tidak

berstruktur bersifat informal. Pertanyaan tentang pandangan, sikap, keyakinan, yang diajukan secara bebas kepada subyek.

Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara dilakukan dengan cara peneliti mewawancarai anak. Peneliti bertanya tentang bagaimana kegiatan yang dilakukan menurut tanggapan anak-anak dengan bertanya senang atau tidak, lelah atau tidak dengan menghitung berapa anak yang mengacungkan jarinya.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi (Suharsimi Arikunto, 2010: 202-202) dari kata dokumen yang berarti barang-barang yang tertulis. Peneliti menyelidiki benda tertulis seperti buku, catatan harian, majalah, peraturan. Metode dokumentasi dapat dilaksanakan dengan pedoman dokumentasi dan checklist. Pedoman dokumentasi yang berisi garis-garis besar yang akan dicari datanya, sedangkan *checklist* yaitu daftar variabel yang akan dikumpulkan datanya.

Data dokumentasi dalam penelitian ini berupa lampiran pelaksanaan proses pembelajaran seperti RKH, lampiran lembar observasi, lampiran lembar hasil observasi, foto saat kegiatan tindakan dilakukan baik sebelum, saat maupun sesudah pembelajaran juga foto alat yang digunakan dalam penelitian yaitu papan titian. Peneliti juga membuat tabel tentang hal-hal yang termasuk sumber data dokumentasi atau disebut lembar dokumentasi. Foto diambil oleh teman sejawat.

### **G. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti telah membuat lembar observasi atau instrument observasi tentang latihan keseimbangan yang dibuat dengan



melibatkan *expert judgement* dan lembar dokumentasi. Lembar observasi mencakup latihan keseimbangan statis dan latihan keseimbangan dinamis yang dilakukan dalam proses pembelajaran selama tindakan penelitian. Adapun berikut ini kisi-kisi dari instrument kegiatan kemampuan keseimbangan dengan alat (papan titian) diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen kemampuan keseimbangan diatas papan titian

Variabel	Sub Variabel	Deskripsi
Keseimbangan Statis	Berdiri di atas satu kaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan merentang selama 10 detik</li> <li>• Berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan dipinggang selama 10 detik</li> <li>• Berdiri satu kaki tangan dilipat di depan dada selama 10 detik</li> <li>• Berdiri di atas satu kaki dengan pandangan lurus ke depan lalu rentangkan kedua tangan ke samping agak serong ke atas dibarengi dengan salah satu kaki diangkat perlahan-lahan ke atas sampai pinggang melengkung bawah/lurus membusur dada (membuat sikap kapal terbang) selama 3 detik</li> </ul>
Keseimbangan Dinamis	Berjalan di atas papan titian	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan maju melewati papan titian dengan kedua tangan merentang</li> <li>• Berjalan menyamping melewati papan titian</li> <li>• Berjalan maju melewati papan titian dengan tangan dipinggang</li> <li>• Berjalan maju melewati papan titian dengan kedua tangan dilipat di depan dada (sedekap)</li> </ul>

Berdasarkan kisi-kisi *instrumen* di atas, maka diperlukan kriteria penilaian untuk menilai penelitian tentang kegiatan pengembangan keseimbangan yang dilakukan pada penelitian ini. Gerak latihan keseimbangan dilakukan di atas

papan titian jenis statis dari papan kayu datar dengan ukuran panjang 200 cm, lebar 10 cm, tinggi 30 cm dan ukuran lebar alas pada kedua kaki papan titian 45 cm. Kriteria penilaian gerak latihan keseimbangan statis dan latihan keseimbangan dinamis di antaranya sebagai berikut :

Tabel 2. Rubrik penilaian latihan keseimbangan statis dan dinamis

Variabel	Sub Variabel	Deskripsi	Skor	Kriteria Penilaian
Keseimbangan Statis	Berdiri di atas satu kaki	• Berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan merentang selama 10 detik	4	• Jika anak dapat melakukan 4 deskripsi yang ada
		• Berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan dipinggang selama 10 detik	3	• Jika anak dapat melakukan 3 deskripsi yang ada
		• Berdiri satu kaki tangan dilipat di depan dada selama 10 detik	2	• Jika anak dapat melakukan 2 deskripsi yang ada
		• Berdiri di atas satu kaki dengan pandangan lurus ke depan lalu rentangkan kedua tangan ke samping agak serong ke atas dibarengi dengan salah satu kaki diangkat perlahan-lahan ke atas sampai pinggang melengkung bawah/lurus membusur dada (membuat sikap kapal terbang) selama 3 detik	1	• Jika anak dapat melakukan 1 deskripsi yang ada
Keseimbangan Dinamis	Berjalan di atas papan titian	• Berjalan maju melewati papan titian dengan kedua tangan merentang	4	• Jika anak dapat melakukan 4 deskripsi yang ada
		• Berjalan menyamping melewati papan titian	3	• Jika anak dapat melakukan 3 deskripsi yang ada
		• Berjalan maju tangan dipinggang melewati papan titian	2	• Jika anak dapat melakukan 2 deskripsi yang ada
		• Berjalan maju melewati papan titian dengan kedua tangan dilipat di depan dada (sedekap)	1	• Jika anak dapat melakukan 1 deskripsi yang ada

Berikut merupakan contoh lembar hasil kemampuan latihan keseimbangan yang terdiri dari instrumen untuk latihan keseimbangan statis dan dinamis di antaranya:

Table 3. Lembar Hasil Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan

No	Nama Subjek	Kriteria Penilaian									
		Keseimbangan Statis				Skor	Keseimbangan Dinamis				Skor
		4	3	2	1		4	3	2	1	
1											
2											
Jumlah Skor											
Presentase %											

Selain Lembar Hasil Observasi, instrument yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah melalui dokumentasi, berikut merupakan lembar daftar isi dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Lembar Daftar Isi Dokumentasi

No.	Aspek yang didokumentasikan	Ada	Tidak
1	RKH		
2	Foto Alat dan Bahan untuk Penelitian		
3	Foto Pelaksanaan Kegiatan		
4	dll.		

## H. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan peneliti setelah melakukan pengumpulan data dari pengamatan atau observasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 195) tentang tujuan analisis data dilakukan untuk mengadakan pemantapan terhadap data yang sudah diperoleh melalui lembar pengamatan atau observasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kualitatif dan deskriptif

kuantitatif. Kualitatif dengan melakukan pengamatan saat proses pembelajaran sedangkan kuantitatif dengan menghitung jumlah skor keseluruhan yang didapat anak dibagi jumlah anak kali skor maksimum lalu dikali 100% yang didapat hasil dalam bentuk persentase. Adapun acuan rumus yang dipakai (Acep Yonny, 2010: 177) yaitu:

$$\text{Prosentase} = \frac{\text{jumlah skor keseluruhan yang didapatkan anak}}{\text{jumlah anak} \times \text{skor maksimum}} \times 100\%$$

Dalam menentukan kriteria keberhasilan, peneliti mengacu pada kriteria keberhasilan dalam bentuk persentase menurut Suharsimi Arikunto (1992: 208) diantaranya :

1. Baik, dengan kriteria 78% - 100%
2. Cukup, dengan kriteria 56% - 75%
3. Kurang baik, dengan kriteria 40% - 55%
4. Tidak baik, dengan kriteria 0% - 40%

## **I. Kriteria Keberhasilan**

Kriteria keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini dikatakan berhasil jika hasil dari analisis data mendapatkan rata-rata persentase 80% dengan kriteria baik yang dapat melakukan semua gerakan latihan keseimbangan statis maupun dinamis.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

###### **a. Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta. Secara geografis lokasi TK berada di belakang pasar sleman dan sekitar TK terdapat rumah-rumah, sekolah dasar dan juga masjid. Letak TKIT Bakti Insani sangat strategis untuk memiliki banyak murid. TK ini beralamat di jalan Letnan Sumanto, Srimulyo, Triharjo, Sleman. Sekolah ini memiliki 6 kelas yaitu kelas A1, A2, A3, B1, B2, B3.

###### **b. Subjek Penelitian**

Subyek Penelitian ini adalah anak kelompok A1 yang berjumlah 31 anak terdiri dari 16 anak perempuan dan 15 anak laki-laki. Berdasarkan hasil observasi terhadap TKIT Bakti Insani terutama aspek motorik kasar untuk anak kelas AI, aktivitas motorik kasar yang dilakukan berupa meloncat, melompat seperti kelinci, berenang, senam. Ketika kegiatan pembelajaran melakukan gerakan melompat dengan satu kaki seperti melompat dalam 3 simpai masih banyak anak yang belum stabil, belum seimbang dan ada yang sesekali meletakkan kakinya yang diangkat agar tidak terjatuh. Di TK belum ada pembelajaran di atas papan titian. Papan titian merupakan alat untuk melatih keseimbangan tubuh dan merupakan alat yang menarik bagi anak. Dalam penelitian ini, peningkatan motorik kasar dalam hal mengembangkan keseimbangan dilakukan dengan kegiatan di atas papan titian, namun papan titian yang digunakan berupa papan

titian jenis statis dari kayu datar. Penelitian dilakukan pada awal pembelajaran, dalam dua siklus, satu siklus empat pertemuan dengan waktu 30 menit di setiap pertemuan. Penelitian dilakukan setiap hari senin, rabu dan sabtu. Penelitian dimulai tanggal 29 April lalu tanggal 1, 4, 6, 8, 11, 13, 15 Mei 2013.

## **2. Deskripsi Kondisi Awal Anak Pra tindakan**

Kondisi awal motorik kasar terutama masalah keseimbangan diamati terlebih dahulu baru setelah itu melakukan tindakan. Pra tindakan dilakukan dengan kegiatan pembelajaran berdiri di atas satu kaki (keseimbangan statis) dan melakukan gerakan antisipasi seperti berjalan di atas papan titian dengan berbagai variasi gerakan (keseimbangan dinamis) dengan memberi contoh sekali gerakan yang dilakukan tanpa memberi bimbingan.

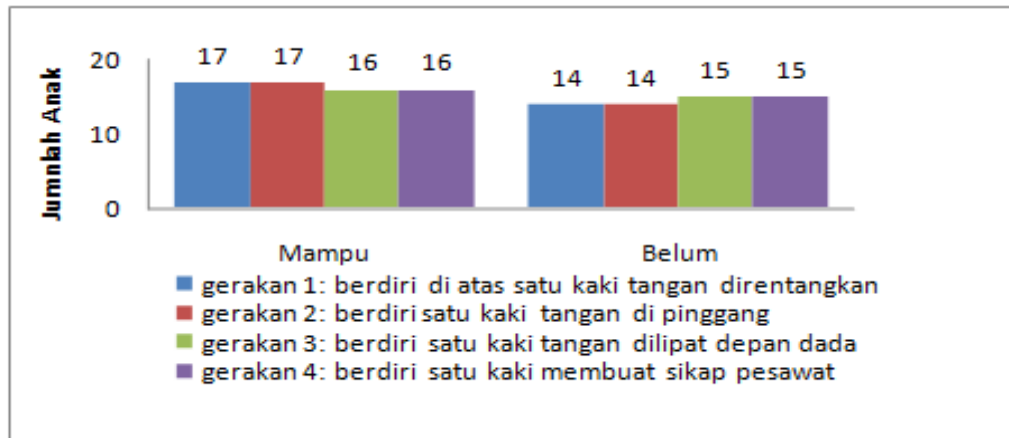
Anak diberi kesempatan melakukan gerakan yang telah dicontohkan tadi agar dilakukan semampu anak sehingga dapat stabil. Akan tetapi masih banyak anak yang belum mampu, belum seimbang. Selain itu dalam melakukan gerakan, anak belum mengetahui cara memulai gerakan dengan benar agar dapat stabil. Sehingga hasilnya pada pra tindakan ini sebagian besar anak belum stabil, belum seimbang dan bahkan banyak yang jatuh ketika berdiri di atas satu kaki. Hasil pengamatan tersebut dapat ditampilkan seperti pada tabel dibawah ini. Berikut merupakan data hasil observasi kemampuan latihan keseimbangan statis pratindakan di antaranya sebagai berikut:

Tabel 5. Data Observasi Latihan Keseimbangan Statis Pra tindakan

No	Latihan Keseimbangan Statis	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
1	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan direntangkan (10 dtk)	17	14
2	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan di pinggang (10 dtk)	17	14
3	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan dilipat di depan dada (10 dtk)	16	15
4	Berdiri di atas satu kaki membuat sikap pesawat (3 dtk)	16	15

Berdasarkan tabel di atas hasil kemampuan anak dalam melakukan latihan keseimbangan sebelum tindakan, diketahui bahwa ketika melakukan latihan keseimbangan statis pada pra tindakan hasilnya masih banyak anak yang belum mampu yaitu kurang stabil, masih goyang, roboh atau jatuh dan belum sesuai waktu.

Pada saat melakukan gerakan satu yaitu berdiri di atas satu kaki tangan direntangkan selama 10 detik terdapat 17 anak yang telah mampu melakukan dan 14 anak yang belum mampu melakukannya. Untuk gerakan dua yaitu berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan di pinggang selama 10 detik terdapat 17 anak yang mampu dan 14 anak yang belum mampu. Gerakan tiga yaitu berdiri di atas satu kaki tangan dilipat depan dada selama 10 detik terdapat 16 anak yang mampu dan 15 anak yang belum mampu melakukannya. Untuk gerakan empat yaitu berdiri di atas satu kaki membuat sikap pesawat selama 3 detik terdapat 16 anak yang mampu dan 15 anak yang belum mampu. Hasil tersebut dapat disajikan melalui grafik di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Statis Pra tindakan

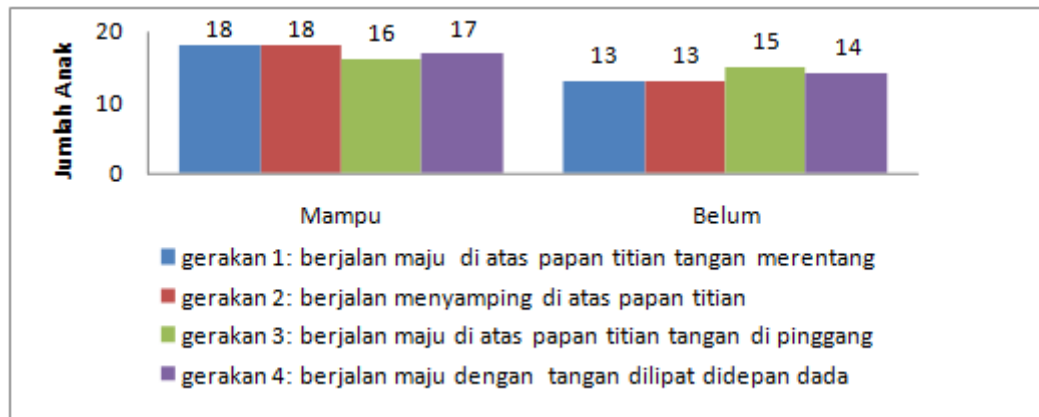
Berikut merupakan data observasi kemampuan latihan keseimbangan Dinamis Pratindakan di antaranya sebagai berikut:

Tabel 6. Data Observasi Latihan Keseimbangan Dinamis Pra tindakan

No	Latihan Keseimbangan Dinamis	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
1	Berjalan maju melewati papan titian kedua tangan direntangkan	18	13
2	Berjalan menyamping melewati papan titian	18	13
3	Berjalan maju melewati papan titian kedua tangan di pinggang	16	15
4	Berjalan maju melewati papan titian kedua tangan dilipat depan dada	17	14

Pada saat melakukan gerakan satu yaitu berjalan maju melewati papan titian dengan tangan direntangkan, hasilnya terdapat 18 anak yang mampu dan 13 anak yang belum mampu. Gerakan dua yaitu berjalan menyamping melewati papan titian, terdapat 18 anak yang mampu dan 13 anak yang belum mampu. Gerakan tiga yaitu berjalan maju melewati papan titian tangan di pinggang, hasilnya terdapat 16 anak yang mampu dan 15 anak yang belum mampu. Lalu gerakan empat yaitu berjalan maju melewati papan titian tangan dilipat depan dada, hasilnya terdapat 17 anak yang mampu dan 14 anak yang belum mampu. Hasil tersebut dapat disajikan melalui grafik di bawah ini:





Gambar 3. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Dinamis Pra tindakan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan keseimbangan anak masih perlu ditingkatkan karena sebagian besar masih banyak anak yang belum mampu. Berdasarkan data dilembar observasi di atas, dapat disimpulkan lagi hasilnya kedalam lembar hasil observasi dengan memberikan kriteria skor yang didapat anak untuk menentukan mencari rata-rata dalam bentuk persentase tentang kemampuan keseimbangan statis dan dinamis di antaranya sebagai berikut ini:

Tabel 7. Tabel Hasil Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Sebelum Tindakan / Pra tindakan

No	Skor	Keseimbangan Statis			Keterangan
		Jumlah anak	Jumlah skor	Persentase %	
1	4	9	36	29,03%	1. Rata-rata 53,22% 2. Belum mencapai kriteria baik
2	3	2	6	4,83%	
3	2	4	8	6,45%	
4	1	16	16	12,90%	
Jumlah		31	66	53,22%	
No	Skor	Keseimbangan Dinamis			Keterangan
		Jumlah anak	Jumlah skor	Persentase %	
1	4	10	40	32,25%	1. Rata-rata 55,64% 2. Belum mencapai kriteria baik
2	3	3	9	7,25%	
3	2	2	4	3,22%	
4	1	16	16	12,09%	
Jumlah		31	69	55,64%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk latihan keseimbangan statis yaitu melakukan gerakan berdiri di atas satu kaki dengan berbagai variasi gerakan tangan di atas papan titian. Jumlah skor yang di dapat semua anak dalam melakukan latihan keseimbangan statis adalah 66 dengan rata-rata persentase sebesar 53,22%. Persentase sebesar ini termasuk dalam kategori kurang baik. Sedangkan untuk latihan keseimbangan dinamis jumlah skor yang di dapat semua anak dalam melakukan latihan keseimbangan dinamis dengan melakukan gerakan berjalan di atas papan titian dengan berbagai variasi gerakan terdapat adalah 69 dengan persentase sebesar 55.64%. Persentase sebesar ini termasuk dalam kategori kurang baik. Sehingga berdasarkan keadaan ini menjadi landasan untuk berupaya meningkatkan motorik kasar terutama dalam hal keseimbangan anak dengan mengembangkan keseimbangan anak melalui papan titian.

### **3. Deskripsi Hasil Penelitian**

#### **a. Siklus I**

##### **1) Perencanaan Siklus I**

Pada perencanaan siklus I ini, adapun beberapa hal yang dilakukan peneliti atau direncanakan peneliti dalam siklus I ini di antaranya sebagai berikut :

- a) Menyusun Rencana Kegiatan Harian (RKH) sebagai acuan peneliti dan kolaborator (guru) dalam pelaksanaan kegiatan latihan keseimbangan statis maupun dinamis di atas papan titian.

- b) Mempersiapkan alat yang digunakan dalam kegiatan latihan keseimbangan statis maupun dinamis diantaranya tiga buah papan titian dan hadiah yang akan diberikan kepada anak yang telah mampu.
- c) Menyusun lembar observasi tentang kegiatan latihan keseimbangan statis dan dinamis yang berisi tentang aspek mampu atau belum mampu dan memberi tanda centang pada kolom mampu jika anak mampu dan tanda centang pada kolom belum jika anak belum mampu.
- d) Menyiapkan peralatan yang digunakan untuk mendokumentasikan proses pembelajaran, seperti kamera.

## **2) Pelaksanaan Siklus I**

Dalam penelitian ini, pelaksanaan siklus I dilakukan sebanyak empat kali pertemuan yaitu pada tanggal 29 April, 1, 4, dan 6 Mei 2013. Pada siklus I ini, pelaksanaan tindakan dilakukan dengan mengajak anak berfantasi pura pura menirukan gerakan pesawat (keseimbangan statis) yang dilakukan pada pertemuan I dan II dan berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit (keseimbangan dinamis) yang dilakukan pada pertemuan III dan IV. Lalu memberikan hadiah kepada anak yang telah mampu melakukan.

### **a) Pertemuan I Siklus I**

Pertemuan pertama melakukan latihan keseimbangan statis (indikator: menirukan gerakan pesawat), yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 29 April 2013 dengan waktu 30 menit.

### (1) Pemanasan

Kegiatan diawali dengan berdoa bersama sebelum kegiatan. Lalu guru mengucapkan salam dan dijawab anak-anak. Kemudian absen, apersepsi dan pemanasan. Aktivitas pemanasan, guru mengajak anak bernyanyi sambil melakukan gerakan pemanasan. Lagunya seperti berikut:

#### **Lagu berdiri satu kaki kedua tangan direntangkan**

A saatuu... Siiaap...

Berdiri di atas ...satu, satu kaki... (jika telah stabil, guru mengajak anak melakukan variasi gerakan tangan rentang atau gerakan 2 tangan dipinggang).

Tangannya merentang kekanan.. dan kekiri...

Meniru seperti....(seperti apa)

Pesawat.. terbang... wah sayapnya panjang...

Siapa yang tidak goyang angkat tangan ... saya..!

Siapa yang tidak jatuh angkat tangan.. saya..!

Catatan: Untuk gerakan berdiri satu kaki tangan dipinggang, kata wah sayapnya panjang diganti menjadi wah sayapnya pendek.

Kemudian guru mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan anak di atas papan titian dengan memberi contoh sebanyak dua kali. Anak-anak terlihat senang dan semangat ingin segera melakukannya. Lalu guru memberi kesempatan pada setiap anak untuk mencoba melakukan gerakan di atas papan titian sebanyak dua kali. Kemudian anak mulai melakukan gerakan yang telah dicontohkan dan telah dicoba anak di atas papan titian tersebut. Saat itu peneliti mulai mengamati anak telah mampu atau belum.

### (2) Kegiatan Inti

Dalam pertemuan pertama ini melakukan gerakan statis, gerakan yang dilakukan ada dua gerakan, guru mengajak anak menirukan pesawat dengan bernyanyi seperti saat pemanasan agar anak tertarik dan simpati terhadap guru.

Gerakan satu yaitu berdiri di atas satu kaki tangan merentang selama 10 detik dan gerakan dua yaitu berdiri di atas satu kaki tangan dipinggang selama 10 detik. Pada saat melakukan gerakan satu ada terjadi peningkatan jumlah anak yang mampu dibandingkan pada pra-tindakan. Beberapa anak telah mengerti dan mampu melakukan dengan cara yang benar yaitu dengan berdiri satu kaki dengan stabil, setelah stabil baru mengangkat tangannya untuk direntangkan dan kakinya yang diangkat dihadapkan ke belakang. Sedangkan dalam melakukan gerakan dua juga terjadi peningkatan jumlah anak yang mampu dibandingkan pada pra-tindakan. Beberapa anak telah mengerti dan mampu melakukan dengan cara yang benar yaitu dengan berdiri satu kaki dengan stabil, setelah stabil baru mengangkat tangannya dipinggang dan kakinya yang diangkat dihadapkan ke belakang. Walaupun demikian, masih ada beberapa anak yang masih goyang karena posisi tangan yang berkurang untuk menjaga keseimbangan. Posisi tangan berkurang yaitu dari keadaan tangan direntang yang dapat dikatakan bisa membantu anak membuat keseimbangan menjadi lebih baik menjadi keadaan tangan dipinggang. Hal ini membuat anak menjadi beradaptasi lagi untuk dapat stabil menjaga keseimbangannya dengan tangan dipinggang.

Setiap anak yang mampu melakukan kedua gerakan tersebut akan mendapat hadiah berupa pin matahari. Bagi anak yang belum mampu atau terjatuh dan tidak stabil, diberi kesempatan dua kali lagi untuk mengulang gerakan. Dan guru senantiasa membimbing anak yang belum mampu tadi dalam melakukan pengulangan gerakan sehingga diharapkan anak menjadi mampu.

Dikatakan mampu karena beberapa anak yang mampu untuk gerakan satu dan dua dalam melakukan kegiatan berdiri satu kaki dengan tangan merentang dan dipinggang, anak dapat berdiri dengan stabil yaitu tidak goyang, tidak roboh atau terjatuh selama waktu 10 detik sesuai perkembangan anak TK. Berdiri di atas satu kaki merupakan latihan keseimbangan statis yaitu mampu menjaga keseimbangan dalam keadaan diam. Untuk anak TK salah satunya adalah mampu berdiri dengan satu kaki tangan merentang selama 10 detik dan dipinggang selama 10 detik.

Hasilnya pada siklus I pertemuan pertama ini anak-anak terlihat senang dan merespon ingin segera melakukan gerakan dengan berkata "saya, saya, saya bu guru!". Karena waktu itu guru memanggil satu persatu anak sesuai absen. Gerakan dilakukan dengan tiga papan titian datar, sehingga sekali melakukan, ada tiga anak dengan tiga papan titian. Selain itu ketika diberitahukan bahwa yang mampu melakukan akan mendapatkan hadiah, anak-anak menjawab "aku mau hadiahnya bu. . nanti aku bisa".

### (3) Penenangan

Setelah itu kegiatan penenangan, yaitu guru mengajak anak untuk bernyanyi "kacang-kacang goreng". Kemudian tanya jawab sederhana untuk mengetahui jumlah anak yang senang dan tidak senang.

Guru: "anak-anak, siapa yang pada waktu berdiri dengan satu kaki meniru pesawat sedang terbang di atas papan titian tidak jatuh? Angkat tangan! Anak-

anak senang apa tidak? Ayo yang senang angkat tangan!". Lalu istirahat, makan snack dan melanjutkan kegiatan selanjutnya.

#### **b) Pertemuan II Siklus I**

Pertemuan II melakukan latihan keseimbangan statis yaitu berdiri satu kaki dengan tangan dilipat depan dada selama 10 detik dan membuat sikap pesawat selama 3 detik (indikator: menirukan gerakan pesawat), yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 1 Mei 2013 dengan waktu 30 menit.

##### **(1) Pemanasan**

Kegiatan diawali dengan berdoa bersama sebelum kegiatan. Lalu guru mengucapkan salam dan dijawab anak-anak. Kemudian absen, apersepsi dan pemanasan. Aktivitas pemanasan, guru mengajak anak berdiri di atas satu kaki tangan dilipat di depan dada selama 10 detik dan membentuk sikap pesawat (selama 3 detik dengan hitungan 2.1, 2.2, 2.3) yang dilakukan di atas lantai dengan bernyanyi. Lalu guru mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan anak di atas papan titian. Kemudian guru memberikan kesempatan pada setiap anak untuk mencoba atau melakukan pemanasan tentang gerakan di atas papan titian yang telah dicontohkan.

##### **Lagu perintah berdiri satu kaki tangan dilipat depan dada**

Berdiri di atas ...satu, satu kaki... (jika sudah stabil, lagu dilanjutkan)  
Tangannya dilipat ditaruh depan dada..  
Meniru seperti....(seperti apa)  
Pesawat.. yang akan mendarat ..  
Siapa yang tidak goyang angkat tangan ... saya..!  
Siapa yang tidak jatuh angkat tangan.. saya..!

##### **Lagu perintah berdiri satu kaki membentuk sikap pesawat**

Berdiri di atas ...satu, satu kaki... (jika sudah stabil, lagu dilanjutkan)  
Tangannya merentang kekanan.. dan kekiri... angkat agak ke atas, angkat agak ke atas..  
Sambil kaki ditarik kebelakang

Meniru seperti....(seperti apa)  
Pesawat.. yang terbang tinggi..  
Siapa yang tidak goyang angkat tangan ... saya..!  
Siapa yang tidak jatuh angkat tangan.. saya..!

## (2) Kegiatan Inti

Dalam pertemuan II ini, kegiatan yang dilakukan adalah gerakan tiga dan empat, guru mengajak anak berfantasi menjadi pesawat. Gerakan tiga yaitu berdiri di atas satu tangan dilipat di depan dada selama 10 detik (berfantasi menjadi pesawat yang akan mendarat) dan gerakan empat yaitu berdiri di atas satu kaki membuat sikap pesawat terbang selama 3 detik (berfantasi menirukan gerakan pesawat yang sedang terbang tinggi). Dalam mengajak memberikan contoh, guru bernyanyi seperti saat pemanasan. Ada beberapa anak yang mampu melakukannya, anak mampu karena telah mendapat bimbingan dan contoh yang benar dari guru tentang cara melakukan gerakan dengan benar agar stabil.

Dalam melakukan gerakan empat, anak memperoleh keseimbangan karena melakukan sikap permulaan dengan benar. Sikap permulaan dengan benar yaitu berdiri satu kaki dengan stabil, setelah stabil baru merentangkan tangan dengan tangan agak serong ke atas dibarengi kaki diangkat dan badan dibungkukkan, kaki yang diangkat diarahkan ke belakang. Namun dalam pertemuan II ini masih ada beberapa anak yang belum mampu dalam melakukan gerakan berdiri satu kaki masih goyang dan roboh atau jatuh sebelum waktunya. Selain itu dalam melakukan gerakan tiga, sebagian anak masih melakukannya belum dengan sikap permulaan yang benar. Ketika membentuk sikap pesawat, anak cenderung membungkukkan badan dahulu, baru kaki di angkat ke belakang. Sehingga



banyak anak yang belum bisa melakukannya sesuai waktu dan masih roboh atau terjatuh.

Setiap anak yang mampu melakukan kedua gerakan tersebut akan mendapat hadiah berupa tongkat bulan. Bagi anak yang belum mampu atau terjatuh dan tidak stabil, diberi kesempatan dua kali lagi untuk mengulang gerakan. Guru senantiasa membimbing anak yang belum mampu tadi dalam melakukan pengulangan gerakan sehingga diharapkan anak menjadi mampu. Namun, dengan kesempatan mengulang yang hanya dilakukan sebanyak dua kali ada beberapa anak yang masih belum bisa.

Hasilnya pada siklus I pertemuan kedua ini, anak – anak terlihat senang dan merespon dengan menjawab saya, saya, saya bu guru!. Selain itu ketika diberitahukan bahwa yang mampu melakukan akan mendapatkan hadiah, anak – anak berkata "hadiahnya apa bu guru? aku mau hadiahnya bu. . nanti aku bisa". Tapi ada pula yang diam saja, ketika dipanggil tidak mau melakukan kegiatan yang diminta. Akhirnya anak dibimbing guru dengan didekati, diajak melakukan gerakan dengan janji akan ditemani guru. Sebelumnya guru memberi contoh lagi untuk meyakinkan anak bahwa kegiatan berdiri di atas papan titian tersebut adalah kegiatan yang tidak menakutkan. Guru berkata bahwa "ayo nak kamu pasti bisa, ibu guru selalu disamping kamu". Guru senantiasa membimbing anak sehingga anak menjadi percaya bahwa hal tersebut aman dan rasa takut anak berkurang.

### (3) Penenangan

Setelah itu kegiatan penenangan, yaitu guru mengajak anak bernyanyi “Permai Tamanku”. Kemudian tanya jawab sederhana untuk mengetahui jumlah

anak yang senang dan tidak senang. Guru bertanya "anak-anak, siapa yang pada waktu berdiri dengan satu kaki meniru pesawat sedang terbang tinggi tidak jatuh? Angkat tangan! Anak-anak senang apa tidak? Ayo yang senang angkat tangan!". Lalu istirahat, makan snack dan melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Berikut merupakan data observasi kemampuan latihan keseimbangan statis siklus I pertemuan I dan II di antaranya sebagai berikut:

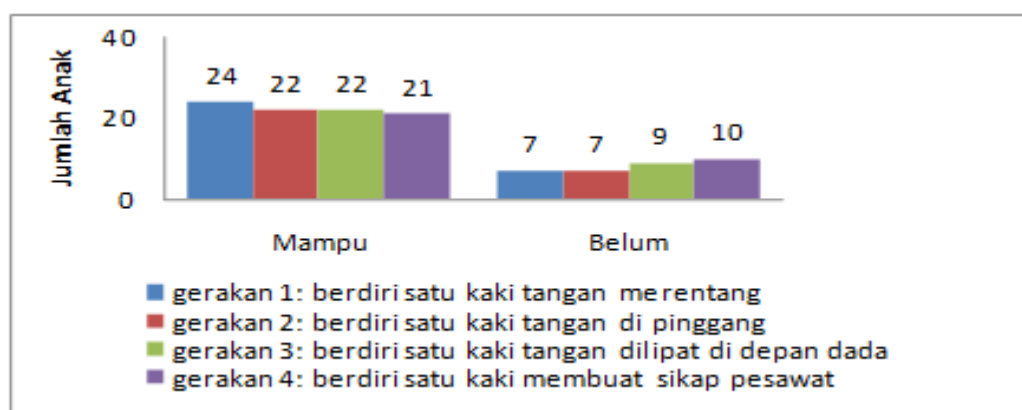
Tabel 8. Data Observasi Latihan Keseimbangan Statis (pertemuan I dan II) Siklus I

No	Pertemuan I	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
1	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan direntangkan (10 dtk)	24	7
2	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan di pinggang (10 dtk)	22	9
	Pertemuan II	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
3	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan dilipat di depan dada (10 detik)	22	9
4	Berdiri di atas satu kaki membuat sikap pesawat (3 detik)	21	10

Berdasarkan tabel di atas hasil kemampuan anak dalam melakukan latihan keseimbangan pada siklus I, diketahui bahwa ketika melakukan latihan keseimbangan statis pada pertemuan pertama dengan melakukan gerakan satu yaitu berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan merentang selama 10 detik (berfantasi menjadi pesawat dengan sayap panjang yang sedang terbang) terdapat 24 anak yang telah mampu melakukan dan 7 anak yang belum mampu. Sedangkan gerakan dua yaitu berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan dipinggang selama 10 detik (berfantasi menjadi pesawat dengan sayap yang pendek) terdapat 22 anak yang mampu dan 9 anak yang belum mampu.

Pada pertemuan kedua dengan melakukan gerakan tiga yaitu berdiri di atas satu kaki kedua tangan dilipat didepan dada (meniru pesawat yang akan mendarat) selama 10 detik terdapat 22 anak yang mampu dan 9 anak yang belum mampu

melakukannya. Untuk gerakan empat yaitu berdiri di atas satu kaki membuat sikap pesawat (berfantasi menjadi pesawat yang terbang tinggi) selama 3 detik terdapat 21 anak yang mampu dan 10 anak yang belum mampu. Hasil tersebut dapat disajikan melalui grafik dibawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil Latihan Keseimbangan Statis Siklus I Pertemuan I dan II

### c) Pertemuan III Siklus I.

Pertemuan III melakukan latihan keseimbangan Dinamis (indikator: berjalan di atas papan titian), yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 4 Mei 2013 dengan waktu 30 menit.

#### (1) Pemanasan

Kegiatan diawali dengan berdoa bersama sebelum kegiatan. Lalu guru mengucapkan salam dan dijawab anak-anak. Kemudian absen, apersepsi dan pemanasan. Aktifitas pemanasan, guru mengajak anak berfantasi berjalan melewati jembatan sempit yang dibawahnya ada sungai. Lalu guru mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan anak di atas papan titian. kemudian memberikan kesempatan melakukan gerakan di atas papan titian seperti

yang telah dicontohkan sebanyak dua kali. Setelah itu, anak baru memulai melakukan gerakan seperti yang dilakukan namun mulai diamati peneliti.

## (2) Kegiatan Inti

Dalam pertemuan III ini, kegiatan yang dilakukan adalah latihan keseimbangan dinamis yaitu berjalan di atas papan titian dengan tangan merentang dan berjalan menyamping (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit). Gerakan keseimbangan dinamis yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan ketika tubuh bergerak. Pada pertemuan III ini, ada beberapa anak yang berhasil atau mampu yaitu dapat berjalan dengan stabil, tidak terjatuh dan hasilnya meningkat dari pratindakan. Terdapat peningkatan jumlah anak yang mampu karena guru senantiasa memberi kesempatan pemanasan, bimbingan dan kesempatan untuk mengulangi gerakan.

Anak-anak terlihat senang dalam kegiatan ini, namun ada beberapa anak yang belum mampu yaitu masih tidak stabil dan jatuh. Setiap anak yang mampu melakukan kedua gerakan tersebut akan mendapat hadiah berupa tongkat bintang. Bagi anak yang belum mampu atau terjatuh dan tidak stabil, diberi kesempatan dua kali lagi untuk mengulang gerakan. Guru senantiasa membimbing anak yang belum mampu tadi dalam melakukan pengulangan gerakan sehingga diharapkan anak menjadi mampu.

## (3) Penenangan

Setelah itu kegiatan penenangan, yaitu guru mengajak anak bernyanyi lagu “Permai Tamanku”. Kemudian tanya jawab sederhana untuk mengetahui jumlah anak yang senang dan tidak senang. Guru: "anak-anak, siapa yang pada waktu

berjalan tangan direntang dan berjalan menyamping di atas papan titian tidak jatuh? Angkat tangan! Anak-anak senang apa tidak? Ayo yang senang angkat tangan!". Lalu istirahat, makan snack dan melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Anak terlihat semangat dalam melakukan aktifitas berjalan di atas papan titian. Pada waktu istirahat, anak-anak terlihat bermain dengan papan titian yang ada. Anak –anak mencoba mangulang , melakukan gerakan seperti yang telah di ajarkan di atas papan titian.

#### **d) Pertemuan IV Siklus I**

Pertemuan IV melakukan latihan keseimbangan dinamis yaitu berjalan di atas papan titian dengan tangan dipinggang dan dilipat depan dada (indikator: berjalan di atas papan titian), yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 6 mei 2013 dengan waktu 30 menit.

##### **(1) Pemanasan**

Kegiatan diawali dengan berdoa bersama sebelum kegiatan. Lalu guru mengucapkan salam dan dijawab anak-anak. Kemudian absen, apersepsi dan pemanasan. Aktifitas pemanasan, guru mengajak anak berfantasi berjalan melewati jembatan yang sempit dan di sebelah kiri kanan jalan ada sungai yang banyak kepitingnya. Lalu guru mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan anak di atas papan titian.

##### **(2) Kegiatan Inti**

Dalam pertemuan IV ini melakukan latihan keseimbangan dinamis. Kegiatan yang dilakukan adalah gerakan tiga yaitu maju di atas papan titian dengan tangan dipinggang (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) dan

gerakan empat yaitu berjalan maju melewati papan titian dengan dilipat di depan dada (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit).

Ketika melakukan gerakan ada anak yang belum mampu, dalam berjalan masih goyang sehingga terjatuh dari papan dan mengulangi kegiatan lagi dengan bimbingan guru. Dengan adanya kesempatan mengulangi gerakan dan bimbingan, ada beberapa anak yang menjadi mampu. Adapun cara guru membimbing adalah dengan cara memberikan motivasi kepada anak dengan mengajak anak berfantasi seolah-olah anak berjalan di jembatan yang sempit dan dibawahnya ada sungai, akhirnya anak dapat berjalan lebih berhati-hati dan berusaha menjaga keseimbangannya, sabar hingga dapat menyelesaikan berjalan sepanjang papan titian.

Setiap anak yang mampu melakukan kedua gerakan tersebut akan mendapat hadiah berupa buku kecil. Bagi anak yang belum mampu atau terjatuh dan tidak stabil, diberi kesempatan dua kali lagi untuk mengulang gerakan. Guru senantiasa membimbing anak yang belum mampu tadi dalam melakukan pengulangan gerakan sehingga diharapkan anak menjadi mampu. Hasilnya anak yang sebelumnya belum mampu, dengan adanya bimbingan dan kesempatan mengulang, anak menjadi mampu. Namun masih ada beberapa anak yang hingga dua kali kesempatan mengulang masih belum mampu.

### (3) Penenangan

Setelah itu kegiatan penenangan, yaitu guru mengajak anak bernyanyi “aramsamsa” dan bertanya tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Kemudian tanya jawab sederhana untuk mengetahui jumlah anak yang senang dan tidak

senang. Guru: "anak-anak, siapa yang pada waktu berjalan maju di atas papan dengan tangan dipinggang di atas papan titian tidak jatuh? Angkat tangan! siapa yang pada waktu berjalan tangannya dilipat depan dada di atas papan titian tidak jatuh? Angkat tangan! Anak-anak senang apa tidak? Ayo yang senang angkat tangan!". Lalu istirahat, makan snack dan melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Hasilnya pada siklus I pertemuan keempat ini, anak –anak terlihat senang dan merespon dengan menjawab "saya, saya, saya bu guru!". Selain itu ketika diberitahukan bahwa yang mampu melakukan akan mendapatkan hadiah, anak-anak menjawab "hore...!!hadiahnya apa bu guru? aku mau hadiahnya bu. . nanti aku bisa". Bagi anak yang tidak mau melakukan kegiatan, guru menghampiri anak tersebut sambil membujuk anak dengan bercerita hadiah yang akan didapat. Guru senantiasa membimbing anak sehingga anak menjadi percaya bahwa hal tersebut aman dan rasa takut anak berkurang. Bagi anak yang belum mampu, guru memberi kesempatan mengulang gerakan sebanyak dua kali, mengulang dengan memberi contoh dan menuntun anak pelan pelan agar berhasil melakukannya.

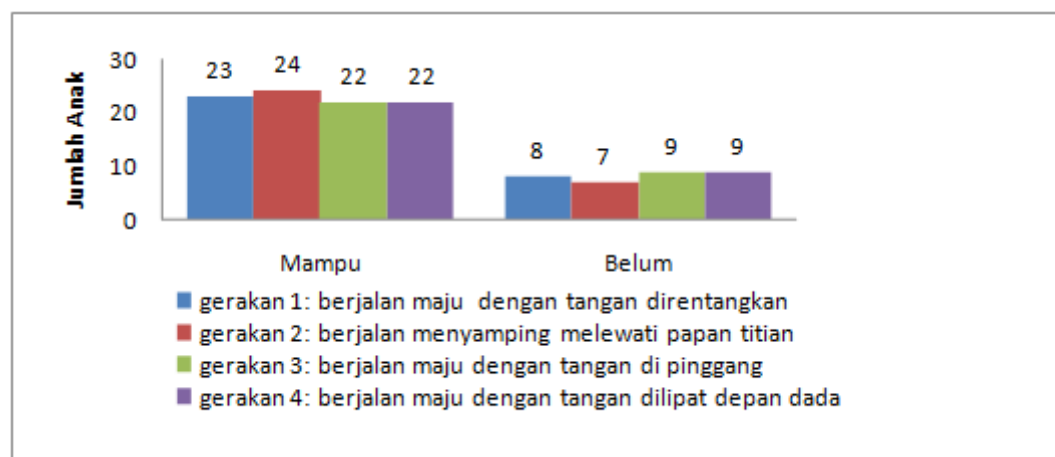
Berikut merupakan data hasil observasi kemampuan latihan keseimbangan dinamis siklus I pertemuan III dan IV di antaranya sebagai berikut:

Tabel 9. Data Observasi Latihan Keseimbangan Dinamis (pertemuan III dan IV) Siklus I

No	Pertemuan III	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
1	Berjalan maju di atas papan titian dengan tangan direntangkan	23	8
2	Berjalan menyamping di atas papan titian	24	7
	Pertemuan IV	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
3	Berjalan maju di atas papan titian dengan tangan di pinggang	22	9
4	Berjalan maju di atas papan titian dengan tangan dilipat di depan dada	22	9

Berdasarkan tabel di atas, hasil kemampuan anak dalam melakukan latihan keseimbangan dinamis pada siklus I, diketahui bahwa pada pertemuan ketiga dengan melakukan gerakan satu yaitu berjalan maju melewati papan titian dengan kedua tangan merentang (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) terdapat 23 anak yang telah mampu melakukan dan 8 anak yang belum mampu melakukannya dan gerakan dua yaitu berjalan menyamping melewati papan titian (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) terdapat 24 anak yang mampu dan 7 anak yang belum mampu.

Pada pertemuan keempat dengan melakukan gerakan tiga yaitu berjalan maju melewati papan titian dengan tangan dipinggang (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) terdapat 22 anak yang mampu dan 9 anak yang belum mampu melakukannya. Untuk gerakan empat yaitu berjalan maju melewati papan titian dengan kedua tangan dilipat depan dada (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) terdapat 22 anak yang mampu dan 9 anak yang belum mampu. Hasil tersebut dapat disajikan melalui grafik di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Dinamis Siklus I Pertemuan III dan IV



### 3) Observasi Siklus I

Berdasarkan hasil pertemuan I, II, III dan IV maka diperoleh gambaran tentang skor yang diperoleh anak pada siklus satu ini. Sesuai kriteria penilaian di bab III bahwa anak mendapat skor 4 jika dapat melakukan empat gerakan, skor 3 jika dapat melakukan tiga gerakan, skor 2 jika dapat melakukan dua gerakan, skor 1 jika dapat melakukan satu gerakan. Berikut ini merupakan lembar hasil observasi kemampuan latihan keseimbangan statis (pertemuan I dan II) dan dinamis (pertemuan III dan IV) di antaranya sebagai berikut:

Tabel 10. Data Hasil Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Siklus I

No	Skor	Keseimbangan Statis			Keterangan
		Jumlah anak	Jumlah skor	Persentase %	
1	4	15	60	48,38%	1. Rata-rata 71,77 % 2. Ada peningkatan tapi belum sesuai target 3. Ulangi tindakan di siklus II
2	3	3	9	7,25%	
3	2	7	14	11,29%	
4	1	6	6	4,83%	
Jumlah		31	89	71,77%	
No	Skor	Keseimbangan Dinamis			Keterangan
		Jumlah anak	Jumlah skor	Persentase %	
1	4	14	56	45,16%	1. Rata-rata 73,38 % 2. Ada peningkatan tapi belum sesuai target 3. Ulangi tindakan di siklus II
2	3	6	18	14,51%	
3	2	6	12	9,67%	
4	1	5	5	4,03%	
Jumlah		31	91	73,38%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk keseimbangan statis yaitu melakukan gerakan berdiri di atas satu kaki tangan merentang dengan berbagai variasi, jumlah skor yang di dapat semua anak dalam melakukan latihan keseimbangan statis adalah 89 dengan persentase sebesar 71,77%. Persentase sebesar ini termasuk dalam kategori cukup tapi masih belum sesuai target.

Sedangkan untuk latihan keseimbangan dinamis yaitu melakukan gerakan berjalan di atas papan titian dengan berbagai variasi, jumlah skor yang diperoleh

semua anak dalam melakukan latihan keseimbangan dinamis adalah 91 dengan persentase sebesar 73,38%. Persentase sebesar ini termasuk dalam kategori cukup tapi belum sesuai target. Sehingga berdasarkan keadaan ini menjadi landasan untuk berupaya mengulangi tindakan di siklus II.

#### **4) Refleksi Siklus I**

Refleksi dalam penelitian ini adalah mengevaluasi proses dari tindakan yang dilakukan pada siklus I. Refleksi dilakukan dengan berdiskusi pada guru kelas yang berperan sebagai kolaborator. Hal yang didiskusikan adalah tentang hasil dari siklus I dan menganalisa kemungkinan ada hal-hal yang menjadi hambatan atau kendala dalam penelitian sehingga didapat solusi. Solusi yang dihasilkan pada tahap refleksi siklus I ini adalah pijakan dalam melakukan tindakan di siklus II. Hasil dari tindakan yang dilakukan pada siklus I sudah memberikan peningkatan dari pratindakan. Namun, ada beberapa kendala atau hambatan yang terjadi pada siklus I ini, di antaranya:

- a) Guru hanya memberikan contoh sebanyak dua kali dalam melakukan kegiatan.
- b) Anak hanya mendapat satu hadiah untuk dua keberhasilan yang didapat. Sehingga mempengaruhi semangat anak dalam usahanya melakukan gerakan.
- c) Kegiatan melakukan latihan keseimbangan hanya dengan aba-aba sehingga banyak anak yang terlihat tidak merasa takut jika jatuh.
- d) Anak melakukan gerakan hanya dua kali sehingga dirasa kurang dalam memberikan kesempatan mengulang gerakan.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I masih banyak kekurangannya. Sehingga diharapkan dengan melakukan kegiatan ulang di siklus II dengan adanya perbaikan proses tindakan di siklus II diharapkan akan dapat lebih berhasil dan sesuai target. Adapun hal-hal perbaikan tindakan yang akan dilakukan di siklus II di antaranya sebagai berikut:

- a) Guru akan memberikan contoh sebanyak empat kali dalam melakukan gerakan.
- b) Anak akan mendapat hadiah dua untuk dua gerakan yang telah mampu/berhasil mereka lakukan, hadiah berupa barang mainan sederhana.
- c) Guru memberikan cerita kepada anak sehingga diharapkan anak-anak akan berfantasi dengan cerita yang ada dan berusaha dapat melakukan gerakan yang dilakukan dengan stabil tidak jatuh.
- d) Anak akan mendapatkan kesempatan mengulangi gerakan sebanyak empat kali bagi yang belum mampu/belum stabil.
- e) Pengaturan di bawah papan titian akan diberi rafia berwarna biru yang telah disuwir-suwir sebagai simbol “air”. Rafia akan disebar di bawah papan titian, dan akan diberi beberapa macam gambar ikan, kepiting, ikan lele, ikan paus, ikan hiu. Sehingga anak akan berfantasi melewati kolam, sungai atau terbang menjadi pesawat di atas laut. Dengan ini, diharapkan anak akan berusaha agar tidak jatuh dan dapat stabil.

## **b. Siklus II**

### **1) Pelaksanaan Tindakan Siklus II**

Dalam penelitian ini, pelaksanaan siklus II dilakukan sebanyak empat kali pertemuan yaitu pada tanggal 8, 11, 13 dan 15 Mei 2013. Pada siklus II ini, pelaksanaan tindakan dilakukan dengan memberi anak cerita sederhana lalu mengajak anak berfantasi pura pura menirukan gerakan pesawat terbang (keseimbangan statis) yang dilakukan pada pertemuan I dan II dan berfantasi berjalan di atas jembatan (keseimbangan dinamis) yang dilakukan pada pertemuan III dan IV. Lalu memberikan hadiah kepada anak yang telah mampu melakukan berupa barang mainan.

#### **a) Pertemuan I Siklus II**

Pertemuan I melakukan latihan keseimbangan statis yaitu berdiri satu kaki dengan tangan direntangkan dan dipinggang selama 10 detik (indikator: menirukan gerakan pesawat) yang dilaksanakan pada 8 Mei 2013 dengan waktu 30 menit.

##### **(1) Pemanasan**

Kegiatan diawali dengan berdoa bersama sebelum kegiatan. Lalu guru mengucapkan salam dan dijawab anak-anak. Kemudian absen, apersepsi dan pemanasan. Aktivitas pemanasan, guru mengajak anak berdiri satu kaki dengan tangan merentang dan tangan di pinggang selama 10 detik di atas lantai. Sebelumnya guru memberi contoh dengan bernyanyi agar dapat menarik perhatian anak.

**Lagu berdiri satu kaki kedua tangan direntangkan**

A saatuu... Siiap...

Berdiri di atas ...satu, satu kaki...  
Tangannya merentang kekanan.. dan kekiri...  
Meniru seperti....(seperti apa)  
Pesawat.. terbang... wah sayapnya panjang...  
Siapa yang tidak goyang angkat tangan ... saya..!  
Siapa yang tidak jatuh angkat tangan.. saya..!

Catatan: Untuk gerakan berdiri satu kaki tangan dipinggang, kata wah sayapnya panjang diganti menjadi wah sayapnya pendek.

Kemudian guru mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan anak di atas papan titian dengan memberi contoh sebanyak empat kali dengan bernyanyi juga sehingga anak lebih tertarik memperhatikan. Setelah itu, guru memberikan anak kesempatan untuk mencoba gerakan di atas papan titian. Kemudian, anak baru memulai melakukan gerakan seperti yang dicontohkan.

## (2) Kegiatan Inti

Pada pertemuan pertama ini, kegiatan yang dilakukan ada dua gerakan, gerakan satu yaitu berdiri di atas satu kaki tangan merentang selama 10 detik (berfantasi menjadi pesawat dengan sayap panjang yang sedang terbang) dan gerakan dua yaitu berdiri di atas satu kaki tangan dipinggang selama 10 detik (berfantasi menjadi pesawat dengan sayap pendek yang sedang terbang). Ketika memberikan contoh, guru bernyanyi lagu berdiri di atas satu kaki tangan direntang dan dipinggang, kemudian guru bercerita sederhana, cerita tersebut yaitu :

Ada sebuah pesawat yang sedang terbang. Pesawat tersebut bersayap panjang (tangan di rentangkan) sedang terbang di atas laut yang ada banyak ikan hiu, paus juga kepiting. Namun pesawat ini, pesawat yang sudah hebat dan pintar jadi tidak akan jatuh. Karena kalau terjatuh, akan jatuh di dalam laut yang banyak ikan hiu dan pausnya. Pesawat yang bersayap panjang terbang dengan nyaman dan baik. (menyebut pesawat bersayap pendek ketika melakukan gerakan tangan dipinggang).

Setiap anak yang mampu melakukan gerakan satu, akan mendapat hadiah berupa tongkat bulan dan yang dapat melakukan gerakan 2 akan mendapat hadiah pin matahari. Bagi anak yang belum mampu atau terjatuh dan tidak stabil, diberi kesempatan empat kali lagi untuk mengulang gerakan. Dan guru senantiasa membimbing anak yang belum mampu tadi dalam melakukan pengulangan gerakan. Sehingga diharapkan anak menjadi mampu, anak yang belum mampu yaitu masih roboh dalam menjaga keseimbangannya, tidak stabil dan tidak sesuai waktu.

Anak terlihat senang dan menganggap daerah di bawah papan titian tersebut adalah laut yang banyak ikan hiunya. Terlihat ketika anak berusaha berhati-hati dalam melakukan gerakan yaitu sebagai pesawat agar tidak terjatuh. Beberapa anak yang belum dipanggil untuk melakukan gerakan, senantiasa bersabar menunggu giliran dipanggil dengan melihat teman lain yang sedang melakukan gerakan. Anak terlihat memberi semangat teman yang didukungnya, sehingga suasana pembelajaran menjadi menyenangkan.

### (3) Penenangan

Setelah itu kegiatan penenangan, yaitu guru mengajak anak untuk bermain "Bisik Kata Berantai". Lalu istirahat, makan snack dan melanjutkan kegiatan selanjutnya.

### **b) Pertemuan II Siklus II**

Pertemuan kedua melakukan latihan keseimbangan statis yaitu berdiri satu kaki di atas papan titian dengan tangan dilipat depan dada selama 10 detik

dan membuat sikap pesawat selama 3 detik (indikator: menirukan gerakan pesawat), yang dilaksanakan pada 11 Mei 2013 dengan waktu 30 menit.

#### (1) Pemanasan

Kegiatan diawali dengan berdoa bersama sebelum kegiatan. Lalu guru mengucapkan salam dan dijawab anak-anak. Kemudian absen, apersepsi dan pemanasan. Aktivitas pemanasan, guru mengajak anak berdiri di atas satu kaki tangan dilipat depan dada selama 10 detik dan membentuk sikap pesawat (selama 3 detik) di atas lantai. Kemudian guru mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan anak di atas papan titian dengan memberi contoh sebanyak empat kali dengan bernyanyi sehingga anak lebih tertarik memperhatikan. Setelah itu, guru memberikan anak kesempatan untuk mencoba/ melakukan pemanasan gerakan di atas papan titian. Kemudian, anak baru memulai melakukan gerakan seperti yang dicontohkan.

#### (2) Kegiatan Inti

Dalam pertemuan II ini, kegiatan yang dilakukan ada dua gerakan. Gerakan tiga yaitu berdiri di atas satu kaki tangan dilipat di depan dada selama 10 detik (berfantasi menjadi pesawat yang akan mendarat) dan gerakan empat yaitu berdiri di atas satu kaki membuat sikap pesawat terbang selama 3 detik (berfantasi menirukan gerakan pesawat yang terbang tinggi). Guru memberikan contoh dengan bernyanyi lagu perintah berdiri di atas satu kaki, lalu guru memberi contoh dengan cerita sederhana, cerita tersebut yaitu

Ada sebuah pesawat yang bersiap akan mendarat (melakukan gerakan tiga). Pesawat ini pesawat yang sangat hebat. Pesawat sedang siap-siap akan mendarat. Tapi di kanan kiri jalan untuk bersiap mendarat adalah

laut, jadi pesawat harus hati-hati jangan sampai jatuh karena di laut yang ada banyak ikan hiu, paus juga keping.

Setelah mendarat, pesawat mulai terbang lagi (melakukan gerakan empat membuat sikap pesawat). Bawah pesawat ketika terbang adalah laut, jadi pesawat harus hati-hati jangan sampai jatuh karena di laut yang ada banyak ikan hiu, paus juga keping.

Setiap anak yang mampu melakukan gerakan satu tersebut akan mendapat hadiah berupa tongkat bintang dan yang dapat melakukan gerakan yang kedua akan mendapat hadiah berupa buku kecil. Bagi anak yang belum mampu yaitu masih terjatuh dan tidak stabil, diberi kesempatan empat kali lagi untuk mengulang gerakan. Guru senantiasa membimbing anak yang belum mampu tadi dalam melakukan pengulangan gerakan sehingga diharapkan anak menjadi mampu.

Pada pertemuan II ini, anak terlihat senang dan menyemangati anak lain ketika sedang melakukan gerakan. Anak disemangati oleh anak yang lain agar tidak jatuh, selain itu anak menjadi bersungguh sungguh menganggap bahwa papan titian yang di bawahnya diatur dengan memberi beberapa raffia biru sebagai simbol air dan beberapa ikan yang telah disebar adalah sebagai wilayah laut.

### (3) Penenangan

Setelah itu kegiatan penenangan, yaitu guru mengajak anak untuk bernyanyi nama-nama 25 nabi. Lalu istirahat, makan snack dan melanjutkan kegiatan selanjutnya.

Berikut merupakan data hasil observasi kemampuan latihan keseimbangan statis siklus II pertemuan I dan II di antaranya sebagai berikut:

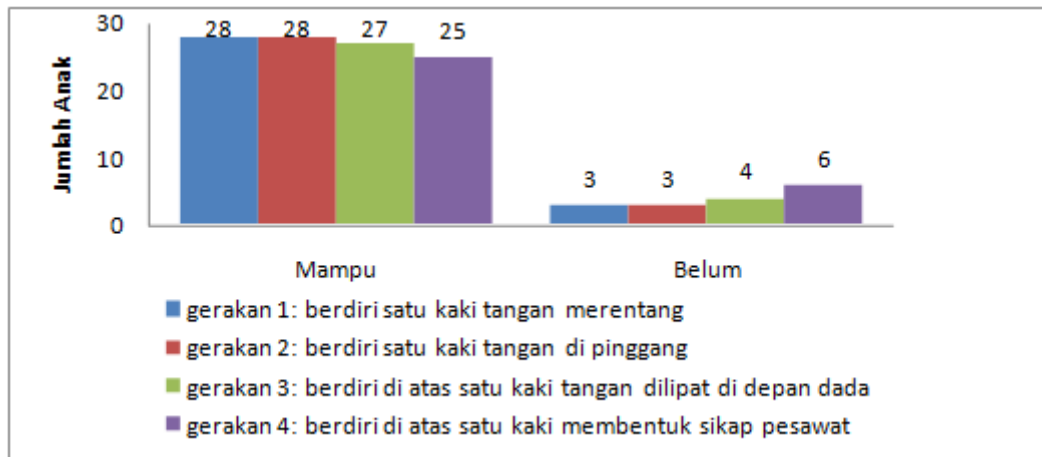


Tabel 11. Data Observasi Latihan Keseimbangan Statis (pertemuan I dan II) Siklus II

No	Pertemuan I	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
1	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan direntangkan (10 dtk)	28	3
2	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan di pinggang (10 dtk)	28	3
	Pertemuan II	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
3	Berdiri di atas satu kaki kedua tangan dilipat depan dada (10 dtk)	27	4
4	Berdiri di atas satu kaki membuat sikap pesawat (3 dtk)	25	6

Berdasarkan tabel di atas hasil kemampuan anak dalam melakukan latihan keseimbangan pada siklus II, diketahui bahwa ketika melakukan latihan keseimbangan statis pada pertemuan pertama dengan melakukan gerakan satu yaitu berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan merentang selama 10 detik (menirukan gerakan pesawat dengan sayap panjang yang sedang terbang) terdapat 28 anak yang telah mampu melakukan dan 3 anak yang belum mampu melakukannya dan gerakan dua yaitu berdiri di atas satu kaki dengan kedua tangan dipinggang selama 10 detik (menirukan gerakan pesawat bersayap pendek yang sedang terbang) terdapat 28 anak yang mampu dan 3 anak yang belum mampu.

Pada pertemuan kedua dengan melakukan gerakan tiga yaitu berdiri di atas satu kaki kedua tangan dilipat di depan dada (menirukan gerakan pesawat ketika akan mendarat) terdapat 27 anak yang mampu dan 4 anak yang belum mampu melakukannya. Untuk gerakan empat yaitu berdiri di atas satu kaki membuat sikap pesawat selama 3 detik terdapat 25 anak yang mampu dan 6 anak yang belum mampu. Hasil observasi di siklus II pertemuan I dan II tersebut dapat disajikan dalam bentuk grafik di bawah ini:



Gambar 6. Grafik kemampuan anak latihan keseimbangan statis siklus II pertemuan I dan II

### c) Pertemuan III Siklus II

Pertemuan III melakukan latihan keseimbangan dinamis yaitu berjalan di atas papan titian dengan berjalan maju tangan direntangkan dan berjalan menyamping (indikator: berjalan di atas papan titian), yang dilaksanakan pada 13 mei 2013 dengan waktu 30 menit.

#### (1) Pemanasan

Kegiatan diawali dengan berdoa bersama sebelum kegiatan. Lalu guru mengucapkan salam dan dijawab anak-anak. Kemudian absen, apersepsi dan pemanasan. Aktifitas pemanasan, guru mengajak anak berjalan menjelajahi ruang. Caranya adalah melakukan bermacam cara berjalan dengan aba-aba dan contoh seperti berikut ini:

"Ayo coba anak-anak berjalan dengan angkat tumit ya... berjalan langkah biasa lagi..."

"Coba anak-anak berjalan dengan langkah panjang yaa.. langkah lebih panjang lagi.."

"Anak-anak berjalan..belok ke kanan... belok ke kiri... langkah pendek.. angkat tumit.... Berhenti..."

Lalu guru mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan anak di atas papan titian dengan memberi contoh sebanyak empat kali.

## (2) Kegiatan Inti

Dalam pertemuan ketiga ini, kegiatan yang dilakukan ada dua gerakan, gerakan satu yaitu berjalan maju melewati papan titian dengan tangan direntangkan (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) dan gerakan dua yaitu berjalan menyamping melewati papan titian (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit).

Dalam berfantasi dikemas dengan memberikan cerita yaitu seorang anak yang akan mengambil mainan kupu-kupunya yang tertinggal disebelah sungai. Dalam mengambil mainan kupu-kupu, anak harus melewati jembatan yang sangat sempit dibawahnya terdapat sungai dengan banyak ikan lele dan kepitingnya. Jadi harus hati-hati jangan sampai terjatuh. Anak berjalan di atas papan titian dengan tangan direntangkan untuk mengambil mainan kupu-kupunya (gerakan satu). Lalu anak itu kembali dengan berjalan menyamping (gerakan dua) dengan mainan kupu-kupu yang telah diambarnya, mainan kupu-kupu ditaruh disaku. Setelah itu anak akan mendapatkan hadiah telah berhasil mengambil mainan kupu-kupunya yang tertinggal yaitu berupa topi.

Setiap anak yang mampu melakukan gerakan satu, akan mendapat hadiah berupa mainan kupu-kupu yang berhasil diambarnya. Jika mampu melakukan gerakan kedua yaitu ketika kembali dari mengambil mainan kupu-kupu akan mendapat topi. Bagi anak yang belum mampu atau terjatuh dan tidak stabil, diberi kesempatan empat kali lagi untuk mengulang gerakan. Guru senantiasa

membimbing anak yang belum mampu tadi dalam melakukan pengulangan gerakan sehingga diharapkan anak menjadi mampu.

Pada pertemuan ketiga ini, hasilnya meningkat dengan baik yaitu beberapa anak telah mampu melakukan gerakan berjalan maju dengan tangan merentang dan berjalan menyamping di atas papan titian. Anak dapat berjalan dengan stabil, tidak goyang dan tidak jatuh dari papan titian. Anak yang belum mampu, diberi kesempatan mengulangi gerakan maksimal sebanyak empat kali serta dengan bimbingan guru. Anak-anak terlihat senang dan memotivasi anak lain agar mampu melakukan dengan tidak jatuh dan stabil.

### (3) Penenangan

Setelah itu kegiatan penenangan, yaitu guru mengajak anak untuk bernyanyi "Naik Delman". Lalu istirahat, makan snack dan melanjutkan kegiatan selanjutnya.

## **d) Pertemuan IV Siklus II**

Pertemuan IV melakukan latihan keseimbangan dinamis yaitu berjalan di atas papan titian dengan tangan dipinggang dan dilipat depan dada (indikator: berjalan di atas papan titian), yang dilaksanakan pada 15 Mei 2013 dengan waktu 30 menit.

### (1) Pemanasan

Kegiatan diawali dengan berdoa bersama sebelum kegiatan. Lalu guru mengucapkan salam dan dijawab anak-anak. Kemudian absen, apersepsi dan pemanasan. Aktivitas pemanasan, guru mengajak anak berjalan menjelajahi ruang.

Caranya adalah melakukan bermacam cara berjalan dengan aba-aba dan contoh seperti berikut ini:

"Ayo coba anak-anak berjalan dengan angkat tumit ya... berjalan langkah biasa lagi..."  
"Coba anak-anak berjalan dengan langkah panjang yaa.. langkah lebih panjang lagi..."  
"Anak-anak berjalan..belok kekanan... belok ke kiri... langkah pendek.. angkat tumit.... Berhenti..."

Lalu guru mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan anak di atas papan titian dengan memberi contoh sebanyak empat kali. Kemudian memberikan kesempatan anak untuk mencoba melakukan gerakan di atas papan titian. Setelah itu, anak baru mulai melakukan gerakan.

## (2) Kegiatan Inti

Pada pertemuan IV ini, kegiatan yang dilakukan adalah, gerakan tiga yaitu maju melewati papan titian dengan kedua tangan dipinggang (berfantasi berjalan di atas sungai dengan melewati jembatan yang sempit). Sedangkan gerakan empat yaitu berjalan di atas papan dengan tangan dilipat di depan dada. Ketika memberikan contoh, guru mengemasnya dengan memberikan cerita pendek.

Ceritanya anak akan mengambil tasnya yang tertinggal diseberang sungai sehingga harus melewati jembatan yang sempit kiri kanannya terdapat sungai yang banyak ikan lele dan banyak kepitingnya, sehingga anak harus hati hati agar tidak jatuh dengan berjalan tangan dipinggang untuk mengambil tasnya (gerakan tiga). Lalu anak kembali dengan berjalan tangan dilipat di depan dada dengan membawa tas yang baru saja diambil (gerakan empat). Setelah itu pulang anak akan memperoleh hadiah berupa buku kecil.

Pada pertemuan keempat ini, dalam berjalan, anak dapat stabil dan terlihat berusaha sangat berhati-hati sehingga tidak terjatuh. Anak yang tadinya ada beberapa anak mengganggu temannya dalam melakukan gerakan, menjadi tidak ada lagi yang mengganggu. Karena sekitar papan titian telah diatur pura-pura menjadi kolam yang setiap anak tidak boleh sembarangan melewatinya. Anak terlihat senang dan terdengar menyemangati temannya yang sedang berjalan di atas papan titian agar anak yang didukung mampu, tidak terjatuh.

Setiap anak yang mampu melakukan gerakan tiga tersebut akan mendapat hadiah berupa tas yang berhasil diambarnya dan jika mampu melakukan gerakan empat yaitu ketika kembali dari mengambil tas akan mendapat buku kecil yang dipegang oleh guru pendamping lain. Bagi anak yang belum mampu atau terjatuh dan tidak stabil, diberi kesempatan maksimal empat kali untuk mengulang gerakan. Dan guru senantiasa membimbing anak yang belum mampu tadi dalam melakukan pengulangan gerakan sehingga diharapkan anak menjadi mampu.

### (3) Penenangan

Setelah itu kegiatan penenangan, yaitu guru mengajak anak untuk bernyanyi “Permai Tamanku”. Lalu istirahat, makan snack dan melanjutkan kegiatan selanjutnya.

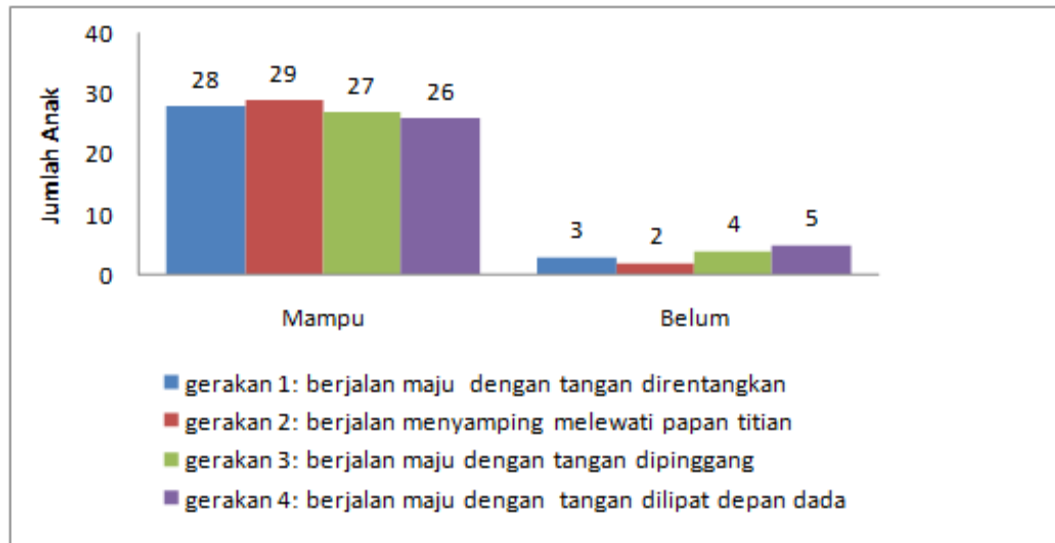
Berikut merupakan data hasil observasi kemampuan latihan keseimbangan dinamis siklus II pertemuan III dan IV di antaranya sebagai berikut:

Tabel 12. Data Observasi Latihan Keseimbangan Dinamis (pertemuan III dan IV) Siklus II

No	Pertemuan III	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
1	Berjalan maju di atas papan titian tangan direntangkan	28	3
2	Berjalan menyamping di atas papan titian	29	2
	Peretmuan IV	Jumlah Anak	
		Mampu	Belum
3	Berjalan maju di atas papan titian kedua tangan di pinggang	27	4
4	Berjalan maju di atas papan titian dengan tanagn dilipat depan dada	26	5

Berdasarkan tabel di atas hasil kemampuan anak dalam melakukan latihan keseimbangan dinamis pada siklus I , diketahui bahwa pada pertemuan ketiga dengan melakukan gerakan satu yaitu berjalan maju melewati papan titian dengan direntangkan (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) terdapat 28 anak yang telah mampu melakukan dan 3 anak yang belum mampu melakukannya. Untuk gerakan dua yaitu berjalan menyamping melewati papan titian (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) terdapat 29 anak yang mampu dan 2 anak yang belum mampu.

Pada pertemuan keempat dengan melakukan gerakan tiga yaitu yaitu berjalan maju di atas papan titian dengan tangan dipinggang (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) terdapat 27 anak yang mampu dan 4 anak yang belum mampu melakukannya. Untuk gerakan empat yaitu berjalan maju melewati papan titian dengan tangan dilipat didepan dada (berfantasi berjalan di atas jembatan yang sempit) terdapat 26 anak yang mampu dan 5 anak yang belum mampu. Hasil observasi di siklus II pertemuan III dan IV tersebut dapat disajikan dalam bentuk grafik di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Kemampuan Anak Latihan Keseimbangan Dinamis Siklus II  
Pertemuan III dan IV

### c) Observasi Siklus II

Berdasarkan hasil pertemuan I, II, III dan IV maka diperoleh gambaran tentang skor yang didapat anak pada siklus dua ini. Sesuai kriteria penilaian di bab III bahwa anak mendapat skor 4 jika dapat melakukan empat gerakan, skor 3 jika dapat melakukan tiga gerakan, skor 2 jika dapat melakukan dua gerakan, skor 1 jika dapat melakukan satu gerakan. Berikut ini merupakan lembar hasil observasi kemampuan latihan keseimbangan statis (pertemuan I dan II) dan dinamis (pertemuan III dan IV) di antaranya sebagai berikut:



Tabel 13. Rekapitulasi Hasil Observasi Latihan Keseimbangan Siklus II

No	Skor	Keseimbangan Statis			Keterangan
		Jumlah anak	Jumlah skor	Persentase %	
1	4	25	100	80,64%	1. Rata-rata 87,09% 2. Ada peningkatan yang signifikan dan sesuai target 3. Selesai pada siklus II
2	3	-	-	-	
3	2	2	4	3,22%	
4	1	4	4	3,22%	
Jumlah		31	108	87,09%	
No	Skor	Keseimbangan Dinamis			Keterangan
		Jumlah anak	Jumlah skor	Persentase %	
1	4	25	100	80,64%	1. Rata-rata 88,70% 2. Ada peningkatan yang signifikan dan sesuai target 3. Selesai pada siklus II
2	3	1	3	2,41%	
3	2	2	4	3,22%	
4	1	3	3	2,41%	
Jumlah		31	110	88,70%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk keseimbangan statis yaitu melakukan gerakan berdiri satu kaki dengan berbagai variasi, jumlah skor yang di dapat semua anak dalam melakukan latihan keseimbangan statis adalah 108 dengan presentase sebesar 87,09%. Persentase sebesar ini termasuk dalam kategori baik dan telah memenuhi atau sesuai target.

Sedangkan untuk latihan keseimbangan dinamis yaitu melakukan gerakan berjalan di atas papan titian dengan berbagai variasi gerakan hasilnya jumlah skor yang didapat semua anak dalam melakukan latihan keseimbangan dinamis adalah 110 dengan persentase sebesar 88,70%. Persentase sebesar ini termasuk dalam kategori baik dan telah memenuhi atau sesuai target. Sehingga berdasarkan keadaan, penelitian selesai di siklus II ini karena telah mencapai target.

#### **d) Refleksi Siklus II**

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan terhadap hasil observasi di siklus II ini, dapat diketahui bahwa hasilnya meningkat dan menyenangkan. Anak sebagian besar telah mampu melakukan gerakan dengan stabil, tidak goyang atau

robah, dapat seimbang. Hal ini dapat diketahui dari hasil rata-rata persentase keseluruhan untuk setiap latihan keseimbangan baik statis maupun dinamis.

Hasil akhir rata-rata presentase dari kemampuan latihan keseimbangan baik statis maupun dinamis telah meningkat sangat signifikan dan telah mencapai target keberhasilan yaitu dengan target mencapai 80%. Dari hasil observasi yang dilakukan di siklus II ini untuk latihan keseimbangan statis (menirukan gerak pesawat dengan berdiri di atas satu kaki) persentase yang diperoleh adalah 87,09%. Sedangkan untuk hasil observasi latihan keseimbangan dinamis (berjalan di atas papan titian) persentase yang diperoleh adalah 88,70%.

Berdasarkan data tersebut pada pelaksanaan siklus II ini telah mencapai peningkatan yang signifikan. Kriteria keberhasilan anak dikatakan berhasil jika telah mencapai 80% namun di siklus II ini telah mencapai lebih dari 80%. Oleh karena itu penelitian dihentikan sampai di siklus II ini karena telah mengalami peningkatan dan telah mencapai target dengan kriteria baik.

## **B. Pembahasan**

### **1. Pembahasan Hasil Penelitian pada Pra tindakan**

Pra tindakan dilakukan dengan mengajak anak melakukan latihan keseimbangan di atas papan titian yaitu melakukan latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis semampu anak. Saat pra tindakan, hasilnya banyak anak yang belum mampu menjaga keseimbangannya. Sebagian besar anak hanya mampu mempertahankan keseimbangan dalam satu gerakan. Hal ini belum sesuai dengan teori keseimbangan menurut Gallahue (Mochamad Sajoto, 1988: 54)

bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dengan bermacam-macam gerakan.

Dalam melakukan latihan keseimbangan statis yaitu berdiri di atas satu kaki, anak cenderung bersama dalam melakukan berdiri di atas satu kaki sambil merentangkan (variasi tangannya). Sehingga anak masih selalu goyang dan akhirnya roboh, roboh dalam arti ada yang sesekali menjatuhkan kakinya yang diangkat sebelum waktu 10 detik dan ada yang terjatuh. Hal ini belum sesuai dengan teori Bambang Sujiono (2008: 7.11-7.12) bahwa cara latihan berdiri di atas satu kaki yaitu dengan sikap permulaan berdiri pada kaki kiri, kedua lengan bebas, kaki kanan bebas. Setelah anak dapat stabil keseimbangannya baru divariasi dengan gerakan variasi kaki dan tangan. Belum sesuai pula dengan teori Bambang Sujiono, dkk. (2008: 7.5-7.6) bahwa keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh.

Sedangkan dalam melakukan keseimbangan dinamis, banyak anak yang belum mampu. Sebagian anak ketika berjalan di atas papan titian kurang berhati-hati sehingga belum bisa stabil dan terjatuh dari papan titian. Hal ini belum sesuai dengan teori Rosmala Dewi (2005: 3) bahwa perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun adalah mampu berjalan di atas papan titian. Hal ini juga belum sesuai dengan teori Bambang Sujiono, dkk. (2008: 7.5-7.6) bahwa keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.

Dalam melakukan gerakan anak hanya diberi contoh satu kali tentang setiap gerakan yang akan dilakukan dan tidak dibimbing untuk melakukan

gerakan dengan cara yang benar. Setiap anak diminta untuk melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan semampu anak. Hal ini belum sesuai dengan teori Hurlock (1978) dalam Rosmala Dewi (2005: 9) tentang hal penting dalam mempelajari keterampilan motorik dengan baik, anak harus mencontoh model yang baik, guru memberikan bimbingan agar anak mendapat model yang benar, sehingga kesalahan yang terjadi dapat diperbaiki.

Hasil dari pra tindakan pada latihan keseimbangan statis untuk gerakan satu yaitu berdiri di atas satu kaki tangan merentang selama 10 detik terdapat 17 anak yang mampu dan 14 anak yang belum. Gerakan 2 dua yaitu berdiri di atas satu kaki tangan di pinggang selama 10 detik terdapat 17 anak yang mampu dan 14 anak yang belum. Sedangkan dalam melakukan gerakan tiga yaitu berdiri di atas satu kaki dengan tangan dilipat depan dada selama 10 detik terdapat 16 anak yang mampu dan 15 anak yang belum. Gerakan empat yaitu membuat sikap pesawat selama 3 detik terdapat 16 anak yang mampu dan 15 anak yang belum.

Sedangkan hasil pra tindakan latihan keseimbangan dinamis untuk gerakan satu yaitu berjalan dengan tangan merentang di atas papan titian terdapat 18 anak yang mampu dan 13 anak yang belum. Gerakan dua yaitu berjalan menyamping di atas papan titian 18 anak yang mampu dan 13 anak yang belum. Gerakan tiga yaitu berjalan maju dengan tangan di pinggang di atas papan titian terdapat 16 anak yang mampu dan 15 anak yang belum. Gerakan empat berjalan maju dengan tangan dilipat di depan dada di atas papan titian terdapat 17 anak yang mampu dan 14 anak yang belum.

Sedangkan hasil persentase rata-rata skor yang diperoleh di pra tindakan ini, untuk latihan keseimbangan statis adalah 53,22% dan latihan keseimbangan dinamis adalah 55,64%. Hal ini belum sesuai dengan kriteria baik menurut Suharsimi Arikunto (1992: 208) kriteria baik berada pada rentang persentase 78%-100%.

## **2. Pembahasan Hasil Penelitian pada Siklus I**

Hasil penelitian pada siklus I dilakukan selama 4 kali pertemuan dan setiap pertemuan 30 menit. Dalam mengembangkan keseimbangan, anak melakukan latihan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Latihan keseimbangan statis yaitu berdiri di atas satu kaki dengan variasi tangan direntangkan, tangan dipinggang, tangan dilipat depan dada dan membuat sikap pesawat. Hal ini sesuai dengan teori Endang Rini Sukamti (2007: 94) bahwa latihan keseimbangan statis yaitu keseimbangan tubuh pada saat tubuh diam seperti berdiri di atas satu kaki. Sedangkan menurut Bambang Sujiono (2008: 7.11-7.12) latihan keseimbangan statis yang berupa berdiri di atas satu kaki dapat dilakukan dengan variasi gerakan misalnya tangan direntang, dipinggang, dilipat depan dada, dan dapat dipersulit dengan membuat sikap pesawat.

Latihan keseimbangan dinamis yaitu berjalan di atas papan titian dengan variasi tangan direntangkan, berjalan menyamping, berjalan maju dengan tangan dipinggang dan berjalan maju tangan dilipat didepan dada. Hal ini sesuai dengan teori Mochamad Sajoto (1988: 54) bahwa tes berjalan diatas balok keseimbangan biasanya dipakai untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis. Sesuai pula dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 24) papan titian

merupakan alat untuk melatih keseimbangan tubuh, kekuatan otot kaki, dengan melakukan kegiatan berjalan diatas papan titian, kegiatan ini dapat divariasikan dengan tangan di rentang, tangan di pinggang, tangan sedekap.

Sebelum meminta anak melakukan latihan keseimbangan di atas papan titian, guru selalu memberi pemanasan melakukan latihan keseimbangan statis atau dinamis di atas lantai. Kemudian memberikan kesempatan anak untuk mencoba melakukan latihan keseimbangan baik statis atau dinamis di atas papan titian. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar anak dapat lebih terlatih dan mendapatkan kesiapan dalam melakukan pembelajaran fisik di atas papan titian. Sehingga hasilnya ketika pembelajaran latihan keseimbangan di atas papan titian, beberapa anak yang sebelumnya belum stabil menjadi stabil, anak menjadi lebih siap dan mudah dalam melakukan gerakan di atas papan titian dengan adanya pemanasan di atas lantai dan di atas papan titian tersebut. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock (1978) dalam Rosmala Dewi (2005: 9) bahwa dalam mempelajari keterampilan motorik jika anak dalam kondisi siap untuk belajar, maka keterampilan motorik akan lebih cepat dicapai.

Selain itu, guru juga senantiasa memberi contoh sebanyak dua kali. Guru menjadi model yang baik bagi anak-anak dengan memberi contoh cara melakukan sikap permulaan yang benar. Selain itu, guru memberi kesempatan dua kali mengulang bagi yang belum mampu, memberi bimbingan terhadap setiap anak. Sehingga anak yang tadinya belum mampu menjadi mampu. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock, 1978 dalam Rosmala Dewi, 2005: 9) bahwa untuk mempelajari suatu keterampilan dengan baik, anak harus mencontoh model yang

baik, selain itu agar mendapat model yang benar, anak membutuhkan bimbingan sehingga kesalahan yang terjadi dapat diperbaiki.

Pada saat anak berjalan di atas papan titian, masih ada anak yang jatuh, belum terjaga keseimbangannya. Hal ini belum sesuai dengan teori perkembangan motorik kasar anak usia dini umur 4-5 tahun, menurut Rosmala Dewi (2005: 3) bahwa anak mampu berjalan di atas papan titian.

Pada siklus I ini, terjadi peningkatan jumlah anak yang telah mampu melakukan gerakan latihan keseimbangan statis dan dinamis. Anak dapat mempertahankan posisi tubuhnya saat berdiri satu kaki di atas papan titian (keseimbangan statis) dan berjalan di atas papan titian (keseimbangan dinamis) dengan macam variasi gerakan. Dikatakan seimbang dapat mempertahankan posisi tubuhnya karena dapat stabil, tidak roboh atau jatuh, goyang dan sesuai waktu ketika berdiri dengan satu kaki. Hal ini sesuai dengan teori Bambang Sujiono, dkk. (2008: 7.5-7.6) bahwa keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.

Sehingga hasil siklus I terjadi peningkatan dari pratindakan, dimana beberapa anak telah mampu menjaga keseimbangannya dalam melakukan ke empat macam variasi gerakan keseimbangan statis dan ke empat macam variasi gerakan keseimbangan dinamis. Hal ini sesuai dengan teori menurut Gallahue (Mochamad Sadjoto, 1988:54) bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dengan bermacam-macam gerakan.

Hasil dari siklus I latihan keseimbangan statis melakukan gerakan satu yaitu berdiri satu kaki tangan merentang terdapat 24 anak yang mampu dan 7 anak yang belum. Gerakan dua berdiri satu kaki tangan dipinggang terdapat 22 anak yang mampu dan 9 anak yang belum. Untuk gerakan tiga yaitu berdiri satu kaki tangan dilipat di depan dada terdapat 22 anak yang mampu dan 9 anak yang belum. Gerakan empat yaitu membentuk sikap pesawat selama 3 detik terdapat 21 anak yang mampu dan 10 anak yang belum. Sedangkan hasil persentase rata-rata skor yang diperoleh latihan keseimbangan statis di siklus I adalah 71,77%. Hal ini berada pada kriteria cukup dan belum sesuai dengan kriteria baik menurut Suharsimi Arikunto (1992: 208) kriteria baik berada pada rentang persentase 78%-100%.

Hasil dari siklus I pada latihan keseimbangan dinamis melakukan gerakan satu yaitu berjalan dengan tangan direntangkan di atas papan titian terdapat 23 anak yang mampu dan 8 anak yang belum. Gerakan dua yaitu berjalan menyamping di atas papan titian terdapat 24 anak yang mampu dan 7 anak yang belum. Sedangkan gerakan tiga yaitu berjalan maju tangan dipinggang di atas papan titian terdapat 22 anak yang mampu dan 9 anak yang belum. Gerakan empat yaitu berjalan maju tangan dilipat di depan dada di atas papan titian terdapat 22 anak yang mampu dan 9 anak yang belum. Sedangkan hasil persentase rata-rata skor yang diperoleh latihan keseimbangan dinamis pada siklus I adalah 73,38%. Hal ini berada pada kriteria cukup dan belum sesuai dengan kriteria baik menurut Suharsimi Arikunto (1992: 208) kriteria baik berada pada rentang persentase 78%-100%.



Papan titian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan papan/bangku panjang dengan lebar selebar telapak kaki anak yaitu 10 cm, tinggi 30 cm, panjang 2 m. Hal ini sesuai dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 24) bahwa papan titian merupakan papan atau bangku panjang dengan ketinggian  $\pm$  30-50 cm dan panjang 1,5-2 m. Pada siklus I ini, hasilnya beberapa jumlah anak yang pada pratindakan belum mampu menjadi mampu, stabil dan tidak jatuh. Hal ini menunjukkan bahwa melalui aktivitas gerak statis dan dinamis di atas papan titian dapat mengembangkan keseimbangan anak. Hal ini sesuai dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 23) bahwa tujuan kegiatan pada papan titian yaitu untuk melatih keseimbangan tubuh.

### **3. Pembahasan Hasil Penelitian pada Siklus II**

Hasil penelitian pada siklus II, mengalami peningkatan yang signifikan. Sebagian besar anak telah mampu berdiri dengan satu kaki di atas papan titian dengan stabil, tidak goyang ataupun roboh. Serta dalam berjalan di atas papan titian anak terlihat rileks dan senang. Sebagian besar anak telah mampu melakukan gerakan berjalan dengan stabil dan tidak jatuh dari papan titian. Hal ini sesuai dengan teori Anung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (1999-2000: 33) bahwa keseimbangan statis merupakan kemampuan untuk memelihara sikap, posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam. Sedangkan keseimbangan dinamis merupakan suatu kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh sedang bergerak. Sesuai pula dengan teori Bambang Sujiono, dkk. (2008: 7.5-7.6) bahwa keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan

dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.

Dalam siklus II ini, guru melakukan pemanasan sesuai kegiatan yang akan dilakukan di atas papan titian, tapi dalam pemanasan dilakukan di atas lantai baru melakukan pemanasan dengan papan titian. Hal ini bertujuan agar anak terbiasa dan telah terlatih motoriknya sehingga siap untuk belajar. Anak-anak pun terlihat melakukan pemanasan dengan baik dan ketika pelaksanaan di papan titian hasilnya anak lebih mudah untuk dibimbing, menjadi mampu stabil dan tidak terjatuh dari papan titian. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock (1978) dalam Rosmala Dewi (2005: 9) bahwa hal penting dalam mempelajari keterampilan motorik adalah kesiapan belajar artinya dalam kondisi siap untuk belajar, maka keterampilan motorik akan lebih cepat dicapai.

Pada siklus II, guru memberikan contoh gerakan sebanyak empat kali untuk setiap gerakan. Lalu untuk anak yang masih kurang mampu, belum stabil diberi kesempatan mengulangi gerakan sebanyak empat kali dan guru senantiasa memberi bimbingan. Anak-anak yang tadinya belum mampu dengan kesempatan dan bimbingan tersebut akhirnya menjadi mampu dan sebagian besar anak dapat berdiri dan berjalan di atas papan titian dengan stabil. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock (1978) dalam Rosmala Dewi (2005: 9) bahwa hal penting dalam mempelajari keterampilan motorik adalah kesempatan belajar artinya semakin banyak kesempatan anak untuk belajar, dimungkinkan anak akan lebih berhasil dibandingkan anak yang tidak diberi kesempatan. Kesempatan berpraktek artinya anak harus diberi waktu untuk praktek sebanyak yang diperlukan untuk

menguasai suatu ketrampilan. Bimbingan artinya anak membutuhkan bimbingan sehingga kesalahan yang terjadi dapat diperbaiki.

Ketika menjadi contoh, guru berusaha menjadi model yang baik yaitu dengan melakukan sikap permulaan berdiri di atas satu kaki dengan benar. Pertama-tama anak diberi contoh untuk berdiri di atas satu kaki dengan stabil, setelah stabil, baru anak bervariasi tangannya untuk direntangkan atau di pinggang. Ketika memberikan contoh, guru mengulangnya sebanyak empat kali. Anak-anak terlihat mampu mengikutinya dan dapat stabil berdiri sesuai waktu. Hal ini sesuai dengan teori Bambang Sujiono (2008: 7.11-7.12) bahwa cara mengajarkan latihan berdiri di atas satu kaki yaitu memberi contoh anak dengan sikap permulaan berdiri pada satu kaki kiri, kedua lengan bebas, kaki kanan bebas. Setelah anak dapat stabil keseimbangannya baru divariasi dengan gerakan variasi dapat berupa tangan direntang, di pinggang, dilipat depan dada..

Sedangkan guru dalam melatih gerakan membentuk sikap pesawat yaitu dengan cara guru berdiri tegak di atas papan, kedua tangan di samping badan. Pandangan lurus ke depan, setelah itu guru merentangkan kedua tangan kesamping. Lalu tangan diserongkan ke atas sambil mengangkat kaki yang bukan tumpuan secara pelan pelan sambil pinggang sedikit demi sedikit melengkung, guru mempertahankannya selama 3 detik dengan menghitung dua satu, dua dua, dua tiga. Hal ini sesuai dengan teori Bambang Sujiono (2008: 7.12) bahwa latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan membuat sikap kapal terbang. Cara mengajarkannya yaitu memberi contoh anak dengan sikap permulaan berdiri tegak, kedua tangan di samping badan, pandangan lurus ke depan, rentangkan kedua

tangan ke samping agak serong ke atas di barengi dengan kaki kiri diangkat perlahan-lahan ke atas sampai pinggang melengkung bawah/jurus membusur dada tetap lalu jaga keseimbangan selama 3 detik dengan hitungan dua satu, dua dua, dua tiga.

Kemudian pengaturan papan titian dalam siklus II ini, bawah papan titian dibuat seolah-olah adalah air dengan raffia berwarna biru yang telah disuwir dan disebar dibawah papan titian. Lalu diberi gambar ikan seperti ikan paus, hiu ketika melakukan gerakan statis pura pura menjadi pesawat yang terbang di atas laut. Lalu diberi gambar ikan lele, kepiting ketika melakukan gerakan dinamis pura pura menjadi orang yang menyeberangi sebuah sungai dengan jembatan yang sempit dan di sungai tersebut ada banyak kepiting dan ikan lelenya. Anak-anak terlihat senang dan menjadi tidak berani untuk menginjakkan kaki di area yang disebar raffia sebagai simbol air tersebut. Anak menjadi berimajinasi bahwa bawah papan titian tersebut adalah lautan (ketika berpura pura menjadi pesawat terbang di atas laut) dan sungai (ketika berjalan melewati papan sempit di atas sungai). Hal ini sesuai dengan teori Andang Ismail (2009: 35) bahwa semakin besar fantasi yang bisa dikembangkan oleh anak dari sebuah mainan, akan lebih lama mainan itu menarik baginya dan bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang dapat menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak.

Beberapa anak juga memberi dukungan kepada teman yang sedang melakukan gerakan agar tidak jatuh. Anak menjadi terlihat senang, antusias

semangat dalam melakukan latihan keseimbangan di atas papan titian. Dalam menjaga keseimbangannya, anak berusaha melakukan berdiri satu kaki dengan sikap permulaan yang benar dan melakukan gerakan berjalan di atas papan titian dengan hati-hati. Anak berjalan dengan pelan-pelan dan terlihat sangat berusaha agar tidak jatuh. Hal ini sesuai dengan teori Newton C Loken dan Robert J. Willioughby (1986: 60) bahwa manfaat latihan keseimbangan adalah meningkatkan ketangkasan dan koordinasi, mengembangkan ketenangan dan orientasi, memberikan kesenangan dan merupakan aktifitas yang menimbulkan motivasi diri, memberikan kesempatan pada anak untuk mendapatkan pengakuan yang dibutuhkan.

Hasil dari berjalan di atas papan titian setinggi 30 cm, panjang 2 m dan lebar 10 cm, sebagian besar anak kelompok A usia 4-5 tahun di siklus II ini telah berhasil berjalan di atas papan titian tersebut dengan tangan sesuai variasi dengan stabil, rileks dan tidak jatuh. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan motorik kasar anak usia dini umur 4-5 tahun, menurut Rosmala Dewi (2005: 3) bahwa anak mampu berjalan di atas papan titian. Teori tersebut dapat diperkuat dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 24) bahwa papan titian untuk merupakan papan atau bangku panjang dengan ketinggian  $\pm$  30-50 cm dan panjang 1,5-2 m.

Pada siklus II ini, ada peningkatan yang signifikan terhadap jumlah anak yang telah mampu melakukan gerakan dengan baik yaitu anak dapat mempertahankan posisi tubuhnya dalam berdiri satu kaki di atas papan titian (keseimbangan statis) dan berjalan di atas papan titian (keseimbangan dinamis)

dengan stabil, tidak goyang atau roboh, tidak jatuh dan sesuai waktu ketika berdiri dengan satu kaki. Hal ini sesuai dengan teori Bambang Sujiono, dkk. (2008: 7.5-7.6) bahwa keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Sehingga hasil di siklus II terjadi peningkatan dari siklus I dimana beberapa anak telah mampu menjaga keseimbangannya dalam melakukan ke empat macam variasi gerakan keseimbangan statis dan ke empat macam variasi gerakan keseimbangan dinamis. Hal ini sesuai dengan teori menurut Gallahue (Mochamad Sadjoto, 1988: 54) bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dengan bermacam-macam gerakan.

Pada siklus II ini terjadi peningkatan yang signifikan. Anak-anak sebagian besar telah mampu berdiri di atas satu kaki dan berjalan di atas papan titian dengan bermacam variasi tangan. Hal ini karena anak tertarik dengan papan titian dan ketika akan pembelajaran serta ketika istirahat anak terlihat selalu bermain dengan papan titian yang ada. Sehingga sebagian besar anak menjadi cepat mampu sesuai harapan. Hal ini sesuai dengan teori Bambang Sujiono (2009: 3.28) bahwa faktor yang mempengaruhi pengembangan kemampuan gerak adalah faktor lingkungan yaitu motivasi untuk bergerak mungkin karena adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya melihat benda atau mainan yang menarik, maka seseorang akan bergerak menuju ke arah benda. Hal ini menunjukkan bahwa melalui aktivitas gerak statis dan dinamis di atas papan titian dapat

mengembangkan keseimbangan anak. Hal ini sesuai dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 23) bahwa tujuan kegiatan pada papan titian yaitu untuk melatih keseimbangan tubuh.

Hasil dari siklus II latihan keseimbangan statis melakukan gerakan satu yaitu berdiri satu kaki tangan merentang terdapat 28 anak yang mampu dan 3 anak yang belum. Gerakan dua yaitu berdiri satu kaki tangan dipinggang terdapat 28 anak yang mampu dan 3 anak yang belum. Gerakan tiga yaitu berdiri satu kaki tangan dilipat di depan dada terdapat 27 anak yang mampu dan 4 anak yang belum. Gerakan empat yaitu berdiri diatas satu kaki membuat sikap pesawat selama 3 detik terdapat 25 anak yang mampu dan 6 anak yang belum. Sedangkan hasil persentase rata-rata skor yang diperoleh latihan keseimbangan statis di siklus II adalah 87,09%. Hal ini berada pada kriteria baik dan telah sesuai target. Menurut Suharsimi Arikunto (1992: 208) kriteria baik berada pada rentang presentase 78%-100%.

Hasil dari siklus II pada latihan keseimbangan dinamis melakukan gerakan satu yaitu berjalan merentang di atas papan titian terdapat 28 anak yang mampu dan 3 anak yang belum. Gerakan dua yaitu berjalan menyamping di atas papan titian terdapat 29 anak yang mampu dan 2 anak yang belum. Gerakan tiga yaitu berjalan maju tangan dipinggang di atas papan titian terdapat 27 anak yang mampu dan 4 anak yang belum. Gerakan empat yaitu berjalan maju tangan dilipat didepan dada di atas papan titian terdapat 26 anak yang mampu dan 5 anak yang belum. Sedangkan hasil persentase rata-rata skor yang diperoleh latihan keseimbangan dinamis pada siklus II adalah 88,70%. Hal ini berada pada kriteria

baik dan telah sesuai target dengan kriteria baik. Menurut Suharsimi Arikunto (1992: 208) kriteria baik berada pada rentang persentase 78%-100%.

Papan titian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan papan/bangku panjang dengan lebar selebar telapak kaki anak yaitu 10 cm, tinggi 30 cm, panjang 2 m. Hal ini sesuai dengan teori Yani Mulyani & Juliska Gracinia (2007: 24) bahwa papan titian merupakan papan atau bangku panjang dengan ketinggian  $\pm$  30-50 cm dan panjang 1,5-2 m.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini memiliki beberapa keterbatasan di antaranya:

1. Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan dengan kata lain, penelitian ini tidak dapat dilakukan dilain tempat.
2. Kurang luasnya tempat untuk penelitian, latihan keseimbangan hanya dilakukan di dalam kelas sehingga ketika melakukan pemanasan, ruangan kurang luas untuk memberikan keluasaan rentang gerak anak.
3. Dalam bermain papan titian hanya sebatas melakukan gerakan berdiri satu kaki dan berjalan di atas papan titian dengan variasi tangan.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa melalui bermain papan titian dengan melakukan latihan keseimbangan statis yaitu berdiri satu kaki di atas papan titian dan dinamis berjalan di atas papan titian dapat mengembangkan keseimbangan anak kelompok AI di TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta. Hal ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan persentase pada siklus II. Untuk keseimbangan statis saat pra tindakan dengan nilai rata-rata persentase sebesar 53,22%, siklus I dengan nilai rata-rata persentase sebesar 71,77% dan meningkat pada siklus II dengan nilai rata-rata persentase sebesar 87,09%. Hasil latihan keseimbangan dinamis saat pra tindakan dengan nilai rata-rata persentase sebesar 55,64%, siklus I dengan nilai rata-rata persentase sebesar 73,38% dan meningkat pada siklus II dengan nilai rata-rata persentase sebesar 88,70%.

Langkah-langkah mengembangkan keseimbangan melalui bermain papan titian pada proses pembelajaran yaitu untuk latihan keseimbangan statis yaitu melakukan gerakan berdiri satu kaki dengan variasi tangan merentang, dipinggang, dilipat depan dada, dan dipersulit membuat sikap peswat. Latihan keseimbangan dinamis yaitu melakukan gerakan berjalan maju tangan merentang, berjalan menyamping, berjalan maju tangan dipinggang dan dipersulit dengan berjalan maju tangan dilipat depan dada.

Adapun langkah-langkahnya (1) guru mengajak anak melakukan pemanasan di atas lantai, (2) guru memberi contoh melakukan gerakan di atas

papan titian dengan sikap permulaan yang benar, (3) guru memberi kesempatan pada anak untuk mencoba melakukan gerakan seperti yang dicontohkan di atas papan titian, (4) guru meminta anak melakukan gerakan di atas papan titian dengan memberikan bimbingan dan kesempatan mengulang untuk anak yang belum mampu seimbang dan (5) guru memberikan hadiah mainan dari kertas kepada anak yang telah mampu.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dalam usaha mengembangkan keseimbangan anak usia dini melalui papan titian adanya saran-saran sebagai berikut:

### **1. Bagi sekolah**

Dapat menjadi masukan bagi sekolah semoga dapat digunakan sebagai rekomendasi untuk mengambil kebijakan di TKIT Bakti Insani Sleman.

### **2. Bagi guru**

Dapat memberikan informasi tentang upaya mengembangkan keseimbangan anak usia dini melalui bermain papan titian. Guru dapat menambah berbagai variasi gerakan sesuai perkembangan anak dengan media papan titian yang ada.

### **3. Bagi peneliti**

Dapat menambah wawasan tentang kegiatan fisik motorik kasar untuk anak usia dini khususnya cara mengembangkan keseimbangan sehingga dapat diterapkan dikemudian hari ketika peneliti menjadi seorang guru anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yonny, dkk. (2010). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Familia Pustaka Keluarga.
- Aip Syarifudin & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Andang Ismail. (2009). *Education Games*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Anggani Sudono. (2000). *Sumber belajar dan alat permainan untuk pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Grasindo.
- Anung Ma'mun & Yudha M. Saputra. (1999-2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Baley, James A . (1986). *Pedoman Atlet Tehnik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Bambang Sujiono, dkk. (2005). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- B.E.F. Montolalu, dkk. (2009). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Diklat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harun Rasyid, dkk. (2009). *Asesmen Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Ika Budi Maryatun. (2011). Pengembangan Kemampuan Perseptual Motor Anak Usia 3-4 tahun Menggunakan Outbound Low Impact. *Laporan Penelitian*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ika PH. (2010). *Aspek-Aspek Pengembangan Anak Usia TK*. Diambil dari: [ikaphwordpress.com](http://ikaphwordpress.com), pada tanggal 5 juli 2013, jam 11.00 WIB.
- Irwansyah (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Media Pratama.
- Hasan Alwi dkk. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Kurikulum Taman Kanak-kanak. (2010). *Pedoman Pengembangan Progran Pembelajaran Di Taman Kanak-kanak*. Kementerian Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar.
- Mainan Kayu. (2012). *Papan Titian*. Diakses dari <http://shop.mainankayu.com/furniture-sekolah/papan-titian> pada tanggal 25 maret 2013, Jam 10.00 WIB.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Moeslichatoen. (2004). *Metode Pengajaran di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Mohammad Muhyi Faruq. (2007). *60 Permainan Kecerdasan Kinestetik*. Jakarta: Grassindo.
- Newton C Loken dan Robert J. Willioughby. (1986). *Petunjuk Lengkap Gimnastik*. Semarang: Dahara Prize.
- Rochiati Wiriaatmadja. (2006). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rosmala Dewi. (2005). *Berbagai Masalah Anak Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Slamet Suyanto. (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Sugiyanto. (2008). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Aditya Media.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik* (edisi revisi 2010). Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- U.Z. Mikdar. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Wawan S. Suherman & Endang Sulistyowati. (2009). Analisis Terhadap Program Pendidikan Anak Usia Dini pada Rencana Kerja Pemerintah Tahun 2009. *Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan* (No . 1 tahun XXVIII). Hlm. 60-70.
- Wijaya Kusumah & Dedi Dwitagama. (2010). *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas, Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Indeks.
- Wina Sanjaya. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- Yani Mulyani & Juliska Gracinia. (2007). *Mengembangkan Kemampuan Dasar Balita Dirumah Kemampuan Fisik, Seni dan manajemen diri*. Jakarta: PT elex media Komputindo.
- Yudanto. (2006). Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 3 tahun 2006). Hal. 31-39.
- Zulaehah Hidayati. (2010). *Anak Saya Tidak Nakal Kok*. Yogyakarta: B First.
- Zulkaidah. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.

# **Lampiran 1**

## Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 586168 Huting, Fax. (0274) 510611; Dekan Telp. (0274) 520094  
Telp. (0274) 586168 Psw. (221, 223, 224, 295, 344, 345, 366, 368, 369, 401, 402, 403, 417)

---

**SURAT PERMOHONAN**  
**No. 042/PGPAUD/III/13**

Kepada  
Yth. Bapak/Ibu Prof. Sukadiyanto  
ditempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Joko Pamungkas, M.Pd.

NIP : 19770821 200501 1 001

Jabatan : Ketua Prodi PG PAUD FIP UNY

menyatakan bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Dian Apriliana

NIM : 09111241012

Judul : Mengembangkan Keseimbangan Melalui Papan Titian Pada Anak Kelompok  
A1 di KB TK IT Bhakti Insani Sleman Yogyakarta

No. HP : 085643378809

benar-benar mahasiswa Prodi PG PAUD FIP UNY yang sedang menjalankan proses penyelesaian skripsi, maka dari itu kami memohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan menjadi **Validator Instrumen** dari skripsi mahasiswa tersebut agar penyelesaian tugas akhir skripsi mahasiswa PG PAUD FIP berjalan dengan lancar.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kerjasama dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PG-PAUD UNY

Joko Pamungkas, M.Pd.  
NIP 19770821 200501 1 001

**SURAT KETERANGAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUKAGIYANTO  
NIP : 19611207 198702 1001  
Jabatan : ASSTEN FIK UNY  
Bidang ahli : PENJAS + OR

Menerangkan bahwa benar-benar telah mengevaluasi dan menvalidasi instrument penelitian berupa lembar observasi untuk mahasiswa dibawah ini :

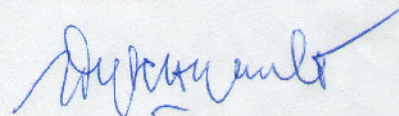
Nama : DIAN APRILIANA  
NIM : 09111241012  
Jurusan : Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Dasar  
Program studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Agar dapat dipergunakan dalam dalam penempuhan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Mengembangkan Keseimbangan Melalui Papan Titian Pada Anak Kelompok A di TKIT Bakti Insani Sleman Yogyakarta".

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 April 2013

Validator



Sukagiyanto.....

NIP. 19611207 198702 1001



## **Lampiran 2**

### **Surat Ijin Penelitian**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Telp (0274) 586168 Hunling, Fax (0274) 540611; Dekan Telp. (0274) 520094  
Telp (0274) 586168 Psw. (221, 223, 224, 205, 344, 345, 366, 368, 369, 401, 402, 403, 417)



Certificate No. QSC 00687

No. : 2340/UN34.11/PL/2013  
Lamp. : 1 (satu) Bendel Proposal  
Hal : Permohonan izin Penelitian

12 April 2013

Yth. Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda Provinsi DIY  
Kepatihan Danurejan  
Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Dian Apriliana  
NIM : 09111241012  
Prodi/Jurusan : PGPAUD/PPSD  
Alamat : Kudus, Kadiluwih, Salam, Magelang

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi  
Lokasi : TK IT Bakti Insani Jl. Letnan Sumanto, Srimulyo, Triharjo, Sleman 55514  
Subyek : Siswa kelas A1 TK IT Bakti Insani  
Obyek : Mengembangkan Keseimbangan Melalui Papan Titian  
Waktu : April-Juni 2013  
Judul : Mengembangkan Keseimbangan Melalui Papan Titian pada Anak Kelompok A di TK IT Bakti Insani Sleman Yogyakarta

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Dr. Haryanto, M.Pd.  
NIP. 19600902 198702 1 001

Tembusan Yth:  
1. Rektor (sebagai laporan)  
2. Wakil Dekan I FIP  
3. Ketua Jurusan PPSD FIP  
4. Kabag TU  
5. Kasubbag Pendidikan FIP  
6. Mahasiswa yang bersangkutan  
Universitas Negeri Yogyakarta



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/3235/V/4/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Pendidikan UNY  
Tanggal : 12 April 2013  
Nomor : 2340/UN34.11/ PL/2013  
Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : DIAN APRILIANA NIP/NIM : 09111241012  
Alamat : KARANGMALANG, YOGYAKARTA  
Judul : MENGEMBANGKAN KESEIMBANGAN MELALUI PAPAN TITIAN PADA ANAK KELOMPOK A DI TK IT BAKTI INSANI SLEMAN YOGYAKARTA  
Lokasi : TK IT BAKTI INSANI Kota/Kab. SLEMAN  
Waktu : 15 April 2013 s/d 15 Juli 2013

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 15 April 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



*[Signature]*

Hendri Susilowati, SH  
NIP. 19580120 198503 2 003

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Bupati Sleman c/q Ka. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Pendidikan UNY
5. Yang Bersangkutan





**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 1291 / 2013

**TENTANG**  
**PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.  
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/3235/V/4/2013  
Hal : Izin Penelitian  
Tanggal : 15 April 2013

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : DIAN APRILIANA  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 09111241012  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta  
Alamat Rumah : Kudus, Kadiluwih Salam Magelang  
No. Telp / HP : 085643378809  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**MENGEMBANGKAN KESEIMBANGAN MELALUI PAPAN TITIAN PADA ANAK KELOMPOK A DI TK IT BAKTI INSANI SLEMAN YOGYAKARTA**  
Lokasi : TK IT Bakti Insani Sleman  
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 15 April 2013 s/d 15 Juli 2013

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 16 April 2013

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi



Dra. SUCI IRIANI SINURAYA, M.Si, M.M

Pembina, IV/a

NIP 19630112 198903 2 003

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Sleman
6. Kepala TK IT Bakti Insani Sleman
7. Dekan FIP-UNY
8. Yang Bersangkutan



## Taman Kanak-kanak Islam Terpadu **BAKTI INSANI**

Alamat : Srimulyo, Triharjo, Sleman, Yogyakarta, Kode Pos 55514 Telp. (0274) 867 612

### SURAT KETERANGAN

Nomor: 4/TKITBI/SKT/6/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah TK IT Bakti Insani Sleman Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : DIAN APRILIANA  
NIM : 09111241012  
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Adalah benar-benar telah melakukan penelitian di TK IT BAKTI INSANI SLEMAN YOGYAKARTA berkaitan dengan judul "MENGEMBANGKAN KESEIMBANGAN MELALUI PAPAN TITIAN PADA ANAK KELOMPOK A di TK IT BAKTI INSANI SLEMAN YOGYAKARTA" pada bulan April - Mei 2013.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya.

Sleman, 22 Juni 2013

Kepala Sekolah  
  
SANITRI DJANNAH NUR A, S. Sos

# **Lampiran 3**

## Rencana Kegiatan Harian

### Rencana Kegiatan Harian

Kelompok : AI Semester/ Minggu ke : II/XVII Tema/ Subtema : Alam Semesta Karunia Allah/Gejala Alam  
 Hari/tanggal : Senin, 29 April 2013 Sudut : Keluarga Waktu : 08.00-14.30 WIB

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Alat/ Sumber Pembelajaran	Penilaian Perkembangan Anak Didik	Analisis Hasil Evaluasi					Daya Serap	Tindak Lanjut	
				Alat/Aspek yg dinilai Hasil	Jml anak	****	***	**	*		Perbaikan	Pengayaan
		<b>I. KEGIATAN AWAL (08.00-09.00)</b>										
Membiasakan diri mengucap dan membalas salam (NAM. 30,31)	Anak dapat mengucap dan menjawab salam	Salam pembuka	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (NAM 11,12)	Anak dapat berdoa secara sederhana	Doa mau belajar, ikrar	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Terbiasa hafalan surat pendek (Imtaq 4)	Anak dapat menghafal surat pendek	Bercakap-cakap menirukan mengulang Qs. Al Qodr	Kaligrafi	Percakapan/lafal, hafal, mahroj								
Terbiasa mengucapkan kalimat thoyyibah (Imtaq 2)	Anak terbiasa dengan lisan yang baik	Bercakap-cakap membaca kalimat ta awudz	Anak, Guru	Percakapan/lafal, hafal, mahroj								
Terbiasa melakukan belajar baca Al-Quran (Imtaq 13)	Anak dapat membaca iqro	Iqro alif-ya	Buku iqro	Percakapan/Perhatian, hafal, mahroj								
Bahasa Inggris	Menambah kosakata anak	Tanya jawab: halilintar, thudderbolt, pelangi,	Anak, Guru	Percakapan/Perhatian, dapat menjawab, bicara lancar								

		rainbow										
Menirukan gerakan Pesawat (FMK.3)	Anak dapat menjaga keseimbangan dengan berdiri dengan satu kaki di atas papan titian menirulan pesawat	menirukan pesawat terbang dengan sayap panjang (berdiri satu kaki tangan merentang) dan sayap pendek (berdiri satu kaki tangan dipinggang)	Papan titian	Unjuk Kerja/ seimbang, mandiri								
		<b>II. MAKAN SNACK (0900-09.30)</b>										
		<b>III. KEGIATAN INTI (09.30-10.30)</b>										
Mampu memilih kegiatan sendiri (SE.1)	Anak dapat memilih kegiatan sendiri	Praktek langsung memilih kegiatan sendiri	Anak, Guru	Observasi/ sikap, mandiri, tanggung jawab								
Menceritakan kembali isi cerita sederhana (B.7)	Anak dapat menceritakan tentang gerhana matahari	Praktek langsung menceritakan kembali tentang gerhana matahari	Buku ensiklopedi	Percakapan/Berani, dapat menjawab, bicara lancar								
Mengetahui nama-nama hari dalam satu minggu, bulan, dan tahun (K.7)	Anak dapat mengenal nama-nama hari	Pemberian tugas menulis nama-nama hari	Buku tulis, spidol	Penugasan/hasil, rapi, mandiri								
Mencap dengan berbagai media (F.56)	Anak dapat mencap dengan rapi	Pemberian tugas mencap gambar siang hari	Kegiatan kreatif 2B	Hasil karya/ hasil, kreatif, mandiri								
		<b>IV. ISTIRAHAT (10.30-11.00)</b>										
		<b>V. KEGIATAN AKHIR (11.00-12.30)</b>										



Memberi makanan pada hewan (NAM.8)	Anak dapat menceritakan member makan pada hewan	Bercakap-cakap cerita member makan pada binatang peliharaan	Anak, Guru	Percakapan/ berani, dapat menjawab, bicara lancar								
Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (NAM.8)	Anak dapat berdoa dengan baik	Doa bepergian, doa penutup majelis	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Membiasakan diri mengucapkan dan membalas salam (NAM.30,31)	Anak dapat mengucapkan dan menjawab salam	Salam penutup	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Terbiasa dengan adab makan (Imtaq 6)	Anak mandiri saat makan dan minum	Makan siang	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
		<b>VI. TIDUR SIANG (12.30-14.30)</b>										

MENGETAHUI

KEPALA SEKOLAH TKIT BAKTI INSANI

(SANITRI DJANNAH NUR A. S.SOS)



GURU KELAS

(RAHMI SETYAWATI, SPd, AUD)

SLEMAN, 29 APRIL 2013

PENELITI

(DIAN APRILIANA)

### Rencana Kegiatan Harian

Kelompok : AI Semester/ Minggu ke : II/XVII Tema/ Subtema : Alam Semesta Karunia Allah/Gejala Alam  
 Hari/tanggal : Rabu/ 1 Mei 2013 Sudut : Seni Kreatifitas Waktu : 08.00-14.30 WIB

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Alat/ Sumber Pembelajaran	Penilaian Perkembangan Anak Didik	Analisis Hasil Evaluasi					Daya Serap	Tindak Lanjut	
				Alat/Aspek yg dinilai Hasil	Jml anak	****	***	**	*		Perbaikan	Pengayaan
		<b>I. KEGIATAN AWAL (08.00-09.00)</b>										
Membiasakan diri mengucap dan membalas salam (NAM. 30,31)	Anak dapat mengucap dan menjawab salam	Salam pembuka	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (NAM 11,12)	Anak dapat berdoa secara sederhana	Doa mau belajar, ikrar	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Terbiasa hafalan doa pendek (Imtaq 1)	Anak dapat menirukan doa-doa pendek	Bercakap-cakap mengulang hafalan doa sesudah adzan	Kaligrafi	Percakapan/lafal, berani, hafal								
Mengenal shiroh nabi (Imtaq 16)	Anak mengenal shiroh nabi	Bercerita shiroh nabi Yusuf as	Buku shiroh	Percakapan/Perhatian, dapat menjawab, lancar								
Terbiasa melakukan belajar baca Al-Quran (Imtaq 13)	Anak dapat membaca iqro	Iqro alif-ya	Buku iqro	Percakapan/Perhatian, dapat menjawab, bicara lancar								
Bahasa Arab	Menambah kosakata anak	Tanya jawab: petir, shoo iqotun	Anak, Guru	Percakapan/Perhatian, dapat menjawab, bicara lancar								
Menirukan gerakan Pesawat (FMK.3)	Anak dapat menjaga keseimbangan	Berdiri satu kaki tangan dilipat depan dada dan membuat sikap pesawat	Papan titian	Unjuk Kerja/ seimbang, mandiri								

	dengan berdiri dengan satu kaki di atas papan titian menirukan gerakan pesawat	(berdiri satu kaki tangan rentang badan sedikit membungkuk)										
		<b>II. MAKAN SNACK (09.00-09.30)</b>										
		<b>III. KEGIATAN INTI (09.30-10.30)</b>										
Bersedia bermain dengan teman (SE.5)	Anak dapat bersosialisasi dengan baik	Praktek langsung bersedia bermain dengan teman	Anak,-anak	Observasi/ sikap, berani, mandiri								
Menghubungkan dan menyebutkan tulisan sederhana dengan symbol yang melambangkannya (B.32)	Anak dapat menghubungkan tulisan dengan symbol dengan benar	Pemberian tugas menghubungkan tulisan dengan simbol	LKA hal 61	Penugasan/hasil,tepat, mandiri								
Menunjuk sebanyak-banyaknya benda, hewan, dan tanaman menurut jenisnya (K.13)	Anak dapat menunjukkan benda sesuai dengan jenisnya	Praktek langsung menunjuk benda-benda yang ada di langit	Anak, Guru	Unjuk kerja/berani, tepat, mandiri								
Mewarnai bentuk gambar sederhana (F.37)	Anak dapat mewarnai dengan rapi	Pemberian tugas mewarnai gambar pelangi	Kegiatan kreatif hal.23	Hasil karya/ hasil, rapi, mandiri								
		<b>IV. ISTIRAHAT (10.30-11.00)</b>										
		<b>V. KEGIATAN AKHIR</b>										



### Rencana Kegiatan Harian

Kelompok : AI Semester/ Minggu ke : II/XVII Tema/ Subtema : Alam Semesta Karunia Allah/Gejala Alam  
 Hari/tanggal : Sabtu/ 4 Mei 2013 Sudut : Sabtu ceria Waktu : 08.00-14.30 WIB

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Alat/ Sumber Pembelajaran	Penilaian Perkembangan Anak Didik	Analisis Hasil Evaluasi					Daya Serap	Tindak Lanjut	
				Alat/Aspek yg dinilai Hasil	Jml anak	****	***	**	*		Perbaikan	Pengayaan
		<b>I. KEGIATAN AWAL (08.00-09.00)</b>										
Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (NAM.11)	Anak terbiasa berdoa sebelum kegiatan	Salam pembuka, Doa mau belajar, ikrar	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Terbiasa belajar melakukan belajar baca Al-Quran (1.17)	Lafal, hafal, tepat dalam membaca iqro	Mengenal huruf hijaiyah	peraga	Unjuk kerja/ mandiri, sesuai mahroj								
Mengulang hafalan-hafalan	Anak hafal surat, hadist doa dll	Muroja ah	Kaligrafi	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Menghargai pendapat temannya (SE.29)	Anak terbiasa berbicara sopan	Praktek langsung berbicara sopan	Anak	Observasi/ tingkah laku, ucapan sopan.								
Berjalan di atas papan titian (FMK. 25)	Anak dapat menjaga keseimbangan dengan berjalan di atas papan titian	Berjalan berjalan maju tangan direntangkan dan berjalan menyamping di atas papan titian	Papan titian	Unjuk Kerja/ seimbang, mandiri								
		<b>II. KEGIATAN INTI (09.30-10.30)</b>										
Berkreasi dengan Plastisin (F.49)	Anak mampu mengurutkan	Pemberian tugas mengurutkan balok dari	Balok	Unjuk kerja/ sesuai, rapi, mandiri								





### Rencana Kegiatan Harian

Kelompok : AI

Semester/ Minggu ke : II/XVII

Tema/ Subtema : Pengayaan

Hari/tanggal : Senin/ 6 Mei 2013

Sudut : Keluarga

Waktu : 08.00-14.30 WIB

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Alat/ Sumber Pembelajaran	Penilaian Perkembangan Anak Didik	Analisis Hasil Evaluasi					Daya Serap	Tindak Lanjut	
				Alat/Aspek yg dinilai Hasil	Jml anak	****	***	**	*		Perbaikan	Pengayaan
		<b>I. KEGIATAN AWAL (08.00-09.00)</b>										
Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (NAM 11)	Anak dapat berdoa sebelum kegiatan	Salam pembuka	Anak, Guru	Observasi/ disiplin, tanggung jawab								
Terbiasa melakukan belajar baca Al-Quran (I.13)	Anak dapat membaca iqro	Mengenal huruf hijaiyah	Peraga	Unjuk kerja/ lafal, hafal, tepat								
Terbiasa dan hafal surat pendek dalam AL-Quran (Imtaq 4)	Anak hafal surat pendek dalam Al-Quran	Praktek langsung menghafal surat Al- Humazah 1-9	Kaligrafi	Unjuk kerja/lafal, hafal, perhatian								
Terbiasa mengucap kalimat thoyyibbah (I.2)	Anak terbiasa mengucap kalimat thoyyibbah	Praktek langsung mengucap ta awudz	Kaligrafi	Observasi/ disiplin, tanggung jawab, sikap								
Bahasa Inggris	Anak tahu kosa kata bahasa inggris	Tepuk bahasa inggris : macam-macam pekerjaan	Kamus bahasa inggris	Unjuk kerja/lafal, hafal, perhatian								
Berjalan di atas	Anak dapat	Berjalan maju tangan	Papan titian	Unjuk Kerja/ seimbang, mandiri								

papan titian (F.25)	menjaga keseimbangan dengan berjalan di atas papan titian	dipinggang dan berjalan maju tangan dilipat depan dada di atas papan titian										
		<b>II. MAKAN SNACK (09.00-09.30)</b>										
		<b>III. KEGIATAN INTI (09.30-10.30)</b>										
Menunjuk lambang huruf di lingkungan sekitar anak (K.35)	Anak mampu menulis nama sendiri	Pemberian tugas	Buku, spidol	Penugasan/ mandiri, sesuai, rapi								
Menyebut tempat-tempat ibadah (NAM.8)	Anak mampu menyebut masjid tempat beribadah umat islam	Tanya jawab masjid tempat beribadah	Anak-anak	Unjuk kerja/kemandirian, ketangkasan, keluwesan								
Menggambar bebas dengan berbagai media, pastel, spidol (F.35)	Anak mampu menggambar dengan rapi	Pemberian tugas menggambar puskesmas	Kertas spidol	Hasil karya/mandiri, kreatif, sesuai								
		<b>IV. ISTIRAHAT (10.30-11.00)</b>										
		<b>V. WUDHU DAN SHOLAT (11.00-11.30)</b>										
		<b>VI. KEGIATAN AKHIR (11.00-12.30)</b>										
Berbicara / berbahasa yang baik/ sopan dengan orang	Anak dapat menceritakan member makan pada hewan	Mengerjakan tugas sendiri	Anak-anak	Observasi/mengerjakan, mandiri, telaten								



dewasa (NAM.14)													
Terbiasa melakukan wudhu & sholat (Imtaq 8,9)	Anak dapat berdoa dengan baik	Menyebut tokoh dalam cerita	Anak-anak	Percakapan/menjawab, tepat, bicara lancar									
Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (NAM. 30,31)	Anak dapat mengucapkan dan menjawab salam	Doa bepergian, doa penutup majelis	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin									
		<b>VII. MAKAN SIANG (12.00-12.30)</b>											
		<b>VIII. TDUR SIANG (12.30-14.30)</b>											

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH TKIT BAKTI INSANI

(SANITRI DJANNAH NUR A. S.SOS)



GURU KELAS

(RAHMI SETYAWATI, SPd, AUD)

SLEMAN, 6 MEI 2013

PENELITI

(DIAN APRILIANA)

### Rencana Kegiatan Harian

Kelompok : AI Semester/ Minggu ke : II/XVII Tema/ Subtema : Pengayaan  
 Hari/tanggal : Rabu/ 8 Mei 2013 Sudut : Pembangunan Waktu : 08.00-14.30 WIB

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Alat/ Sumber Pembelajaran	Penilaian Perkembangan Anak Didik	Analisis Hasil Evaluasi					Daya Serap	Tindak Lanjut	
				Alat/Aspek yg dinilai Hasil	Jml anak	****	***	**	*		Perbaikan	Pengayaan
		<b>I. KEGIATAN AWAL (08.00-09.00)</b>										
Berdoa sebelum & sesudah kegiatan (NAM.11)	Anak terbiasa berdoa sebelum kegiatan	Salam pembuka	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Terbiasa melakukan belajar baca Al-Quran (I.13)	Anak lancar dalam membaca iqro	Mengenal huruf hijaiyah	Peraga	Unjuk kerja, lafal, hafal tepat								
Terbiasa hafalan hadis pendek (Imtaq 5)	Anak hafal hadist-hadist pendek	Praktek langsung menghafal hadist larangan mencela	Kaligrafi	Unjuk kerja, lafal, hafal, perhatian								
Mengenal malaikta Allah (I.14)	Anak mengenal malaikat-malaikat Allah	Praktek langsung mengenal malaikat malik	Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Bahasa arab	Anak dapat mengenal kosa kata bahasa arab	Praktek langsung mengenal bahasa arab	Buku bahasa arab	Unjuk kerja, lafal, hafal, berani								
Meminta tolong dengan sopan (NAM.19)	Anak terbiasa meminta tolong dengan sopan	Praktek langsung meminta tolong dengan sopan	Anak	Observasi/ sikap, ekspresi, kata-kata								
Menirukan gerakan Pesawat (FMK.3)	Anak dapat menjaga	Menirukan pesawat terbang dengan sayap panjang	Papan titian	Unjuk Kerja/ seimbang, mandiri								

	keseimbangan dengan berdiri dengan satu kaki di atas papan titian menirukan gerakan pesawat	(berdiri satu kaki tangan merentang) dan pesawat sayap pendek (berdiri satu kaki tangan dipinggang)										
		<b>II. MAKAN SNACK (09.00-09.30)</b>										
		<b>III. KEGIATAN INTI (09.30-10.30)</b>										
Mampu mengerjakan pekerjaan sendiri (SE.26)	Anak dapat memilih kegiatan sendiri	Pemberian tugas mengerjakan majalah	majalah	Unjuk kerja/ rapi, mandiri sesuai								
Membuat berbagai bentuk dari leggo (F.45)	Anak dapat berkreasi dengan leggo	Pemberian tugas membuat bentuk dari leggo	leggo	Hasil karya, mandiri rapi, kombinasi warna								
Membilang benda (K.27)	Anak dapat membilang benda	Pemberian tugas lomba menyusun balok dan membilang	Balok	Unjuk kerja, mandiri, sesuai, rapi								
		<b>IV. ISTIRAHAT (10.30-11.00)</b>										
		<b>V. WUDHU DAN SHOLAT (11.00-11.30)</b>										
		<b>VI. KEGIATAN AKHIR (11.00-12.30)</b>										
Menyanyikan lagu anak)	Anak terbiasa menyanyikan lagu anak	Praktek langsung menyanyikan lagu pada hari minggu	Buku lagu	Unjuk kerja, intonasi, hafal, berani								
Berdoa sebelum dan sesudah	Anak terbiasa berdoa sesudah	Mereview doa bepergian, doa penutup majelis	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								

kegiatan (NAM.8)	belajar												
		<b>VII. MAKAN SIANG (12.00-12.30)</b>											
		<b>VIII. TDUR SIANG (12.30-14.30)</b>											

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH TKIT BAKTI INSANI

(SANITRI DJANNAH NUR A. S.SOS)



GURU KELAS

(RAHMI SETYAWATI, SPd, AUD)

SLEMAN, 8 MEI 2013

PENELITI

(DIAN APRILIANA)

### Rencana Kegiatan Harian

Kelompok : AI

Semester/ Minggu ke : II/XVII

Tema/ Subtema : Pengayaan

Hari/tanggal : Sabtu/ 11 Mei 2013

Sudut : Sabtu ceria

Waktu : 08.00-14.30 WIB

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Alat/ Sumber Pembelajaran	Penilaian Perkembangan Anak Didik	Analisis Hasil Evaluasi					Daya Serap	Tindak Lanjut	
				Alat/Aspek yg dinilai Hasil	Jml anak	****	***	**	*		Perbaikan	Pengayaan
		<b>III.KEGIATAN AWAL (08.00-09.00)</b>										
Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (NAM.11)	Anak terbiasa berdoa sebelum kegiatan	Salam pembuka, Doa mau belajar, ikrar	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab,disiplin								
Terbiasa belajar melakukan belajar baca Al-Quran (1.17)	Lafal, hafal, tepat dalam membaca iqro	Mengenal huruf hijaiyah	peraga	Unjuk kerja/ mandiri, sesuai mahroj								
Mengulang hafalan-hafalan	Anak hafal surat, hadist doa dll	Muroja ah	Kaligrafi	Observasi/ sikap, tanggung jawab,disiplin								
Berbicara sopan dengan orang dewasa (B.26)	Anak terbiasa berbicara sopan	Praktek langsung berbicara sopan	Anak	Observasi/ tingkah laku, ucapan sopan.								
Menirukan gerakan Pesawat (FMK.3)	Anak dapat menjaga keseimbangan dengan berdiri dengan satu kaki di atas papan titian meniru gerakan pesawat	Berdiri satu kaki tangan dilipat depan dada dan Menirukan sikap pesawat (berdiri satu kaki tangan rentang badan sedikit membungkuk)	3 Papan titian datar	Unjuk Kerja/ seimbang, mandiri								
		<b>IV. KEGIATAN INTI (09.30-10.30)</b>										

Mengurutkan benda berdasarkan besar ke kecil atau sebaliknya (5 seriasi) (K.21)	Anak mampu mengurutkan balok dari besar ke kecil	Pemberian tugas mengurutkan balok dari besar ke kecil	Balok	Unjuk kerja/sesuai, rapi, mandiri								
Menebalkan huruf (B.36)	Anak mampu menebalkan huruf	Pemberian tugas menebalkan huruf	Erlangga berbahasa	Unjuk kerja/rapi,, tepat, mandiri								
Melakukan percakapan dengan teman sebaya atau orang dewasa (B.26)	Anak mampu bercakap –cakap dengan teman sebaya dengan senang hati	Sosio drama jual beli (pasaran)	Mainan dalam kelas	Percakapan/ mandiri, ungkapan, jawaban								
		<b>VI. ISTIRAHAT (10.30-10.30)</b>										
		<b>IV. KEGIATAN AKHIR (11.00-12.30)</b>										
Memilih kegiatan sendiri (SE.1)	Anak bisa memilih kegiatan sendiri	Praktek langsung memilih kegiatan sendiri	Anak	Observasi/ sikap, tanggung jawab,disiplin								
Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (NAM. 11)	Anak terbiasa berdoa sesudah kegiatan	Doa bepergian, doa penutup majelis	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab,disiplin								

MENGETAHUI,  
KEPALA SEKOLAH TKIT BAKTI INSANI

(SANITRI DJANNAH NUR A. S.SOS)

GURU KELAS

(RAHMI SETYAWATI, SPd, AUD)

SLEMAN, 11 MEI 2013  
PENELITI

(DIAN APRILIANA)

### Rencana Kegiatan Harian

Kelompok : AI

Semester/ Minggu ke : II/XIX

Tema/ Subtema : Pengayaan

Hari/tanggal : Senin, 13 Mei 2013

Sudut : Pembangunan

Waktu : 08.00-14.30 WIB

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Alat/ Sumber Pembelajaran	Penilaian Perkembangan Anak Didik	Analisis Hasil Evaluasi					Daya Serap	Tindak Lanjut	
				Alat/Aspek yg dinilai Hasil	Jml anak	****	***	**	*		Perbaikan	Pengayaan
		<b>I.KEGIATAN AWAL (08.00-09.00)</b>										
Memberi dan membalas salam (SE.11)	Anak dapat mengucap dan menjawab salam	Salam pembuka	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab,disiplin								
Berdoa sebelum & sesudah melaksanakan kegiatan (NAM 8)	Anak dapat berdoa secara sederhana	Doa mau belajar, ikrar	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab,disiplin								
Terbiasa dan hafal hadits hadits pendek (Imtaq 5)	Anak dapat menirukan hadits pendek	Mengulang hafalan hadist	Kaligrafi	Percakapan/lafal,berani,intonasi								
Mengenal 10 malaikat (imtaq 14 )	Anak dapat mengenal tugas malaikat	Tanya jawab tugas malaikat	Anak, Guru	Percakapan/perhatian, tepat, lancar								
Terbiasa melakukan belajar baca Al-Quran ( Imtaq 13)	Anak dapat membaca iqro	Iqro a-ya	Buku iqro, kartu	Observasi/ sikap, tanggungjawab, disiplin								
Berjalan di atas papan titian (F.25)	Anak dapat menjaga keseimbangan dengan	Berjalan maju dengan tangan merentang dan berjalan menyamping di atas papan titian	Papan titian	Unjuk Kerja/ seimbang, mandiri								

	berjalan di atas papan titian											
		<b>II. MAKAN SNACK (0900-09.30)</b>										
		<b>III. KEGIATAN INTI (09.30-10.30)</b>										
Menceritakan gambar yang dibuat sendiri ( B 17 )	Anak dapat menceritakan gambar yang dibuat	Praktek langsung menceritakan gambar yang sudah dibuat sendiri	Buku gambar	Hasil karya / kreatifitas, menjawab, lancar								
Menghubungkan gambar dengan tulisan ( B 31 )	Anak dapat mengenal membaca awal	Pemberian tugas menghubungkan gambar dengan tulisan	Ajaib	Penugasan / mandiri, tepat, sesuai								
Menciptakan bentuk dari mombik (lego, bongkar pasang dsb ) ( F 50 )	Anak dapat melatih kreativitasnya	Praktek langsung menyusun bentuk dengan bongkar pasang	bongkar pasang	Hasil karya /kreatif, mandiri, hasil								
Menyebutkan macam-macam agama ( NAM 5 )	Anak dapat mengenal agamanya dengan baik	bercakap-cakap tentang agama Islam	Anak,guru	Percakapan/perhatian, menjawab, lancar								
		<b>IV. ISTIRAHAT (10.30-11.00)</b>										
		<b>V. KEGIATAN AKHIR (11.00-12.30)</b>										
Terbiasa melakukan wudhu & sholat (Imtaq	Anak dapat melakukan	Praktek langsung wudhu & sholat	Anak	Observasi/ Sikap, tanggung jawab, disiplin								



8,9)	wudhu dan sholat sederhana																		
Berdoa sebelum & sesudah melaksanakan kegiatan (NAM 8)	Anak dapat berdoa dengan baik	Mereview, doa bepergian, doa penutup majelis, salam penutup	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin															
Terbiasa dengan adab makan (Imtaq 6)	Anak mandiri saat makan dan minum	Makan siang	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin															
		<b>VI. TDUR SIANG (12.30-14.30)</b>	Anak	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin															

MENGETAHUI  
KEPALA SEKOLAH TKIT BAKTI-INSANI

(SANITRI DJANNAH NUR A. S.SOS)



GURU KELAS

(RAHMI SETYAWATI, SPd, AUD)

SLEMAN, 13 MEI 2013

PENELITI

(DIAN APRILIANA)

### Rencana Kegiatan Harian

Kelompok : AI

Semester/ Minggu ke : II/XX

Tema/ Subtema : pengayaan

Hari/tanggal : Rabu/ 15 Mei 2013

Sudut : Alam sekitar

Waktu : 08.00-14.30 WIB

Indikator	Tujuan	Kegiatan Pembelajaran	Alat/ Sumber Pembelajaran	Penilaian Perkembangan Anak Didik	Analisis Hasil Evaluasi					Daya Serap	Tindak Lanjut	
				Alat/Aspek yg dinilai Hasil	Jml anak	****	***	**	*		Perbaikan	Pengayaan
		<b>I. KEGIATAN AWAL (08.00-09.00)</b>										
Memberi dan membalas salam (SE.11)	Anak dapat mengucap dan menjawab salam	Salam pembuka	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Berdoa sebelum & sesudah melaksanakan kegiatan (NAM 8)	Anak dapat berdoa secara sederhana	Doa mau belajar, ikrar	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Terbiasa mengucapkan Asmaul husna (Imtaq 3)	Anak dapat mengenal nama –nama Allah	Bercakap-cakap mengulang asmaul husna	Anak, Guru	Percakapan/perhatian, lafal, mnjwb pertanyaan								
Terbiasa melakukan belajar baca Al-Quran ( Imtaq 13)	Anak dapat membaca iqro	Iqro' : a-ya	Buku iqro, kartu	Observasi/ sikap, tanggungjawab, disiplin								
Terbiasa melakukan belajar baca Al-Quran (Imtaq 13)	Anak dapat mengenal adap berpakaian ketika di rumah	Bercakap-cakap berpakaian rapi ketika di rumah	Anak, Guru	Penugasan/ sesuai, rapi, tuntas kerja								
Berjalan di atas papan titian (F.25)	Anak dapat menjaga	Berjalan maju tangan dipinggang dan berjalan	Papan Titian	Unjuk Kerja/ seimbang, mandiri								

	keseimbangan dengan berjalan di atas papan titian	maju tangan dilipat di depan dada										
		<b>II. MAKAN SNACK (09.00-09.30)</b>										
		<b>III. KEGIATAN INTI (09.30-10.30)</b>										
Menyanyi lagu anak ( B. 19 )	Anak dapat menyanyikan lagu sederhana	Praktek langsung menyanyi bintang kejora	Anak, Guru	Percakapan/perhatian, menjawab, lancar								
Menghubungkan gambar benda dengan lambang huruf ( K. 36 )	Anak dapat mengenal membaca awal	Pemberian tugas menghubungkan gambar dengan lambang huruf	Berhitung 20	Penugasan/ sesuai, rapi, tuntas kerja								
Menjiplak gambar bentuk geometri ( F. 38 )	Melatih kelenturan, kekuatan dan koordinasi jari tangan	Pemberian tugas menjiplak gambar it	Papan jiplak, spidol, krayon	Hasil karya/mandiri, hasil, rapi								
Berpakaian rapi di rumah ( NAM 15 )	Anak dapat mengenal adap berpakaian ketika di rumah	Bercakap-cakap berpakaian rapi ketika di rumah	anak,guru	Penugasan/ sesuai, rapi, tuntas kerja								
		<b>IV. ISTIRAHAT (10.30-11.00)</b>										
		<b>V. KEGIATAN AKHIR (11.00-12.30)</b>										
Terbiasa melakukan wudhu & sholat (Imtaq	Anak dapat melakukan wudhu dan	Praktek langsung wudhu & sholat	Anak	Observasi/ sikap, tanggung jawab,disiplin								

8,9)	sholat sederhana											
Berdoa sebelum & sesudah melaksanakan kegiatan (NAM 8)	Anak dapat berdoa dengan baik	Mereview, doa bepergian, doa penutup majelis, salam penutup	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
Terbiasa dengan adab makan (Imtaq 6)	Anak mandiri saat makan dan minum	Makan siang	Anak, Guru	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								
		<b>VI. TDUR SIANG (12.30-14.30)</b>	Anak	Observasi/ sikap, tanggung jawab, disiplin								

MENGETAHUI

KEPALA SEKOLAH TKIT BAKTI INSANI

(SANITRI DJANNAH NUR A. S.SOS)



GURU KELAS

(RAHMI SETYAWATI, SPd, AUD)

SLEMAN, 15 MEI 2013

PENELITI

(DIAN APRILIANA)

# **Lampiran 4**

## Lembar Observasi

### Latihan Keseimbangan

Lembar Observasi Latihan Keseimbangan Statis di atas papan titian Pra tindakan

No	Nama Subjek	Gerakan 1		Gerakan 2		Gerakan 3		Gerakan 4	
		Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum
1	Ais		√		√	√		√	
2	Kik	√		√		√		√	
3	Pan	√			√		√		√
4	Ica		√	√			√		√
5	Nia		√	√			√		√
6	Aqi		√	√			√		√
7	Ask		√		√		√	√	
8	Azi	√		√		√		√	
9	Azif		√	√		√			√
10	Ban		√		√	√			√
11	Dhe	√			√		√		√
12	Erl	√			√		√		√
13	Fad	√		√		√		√	
14	Afa		√		√		√	√	
15	Ikh	√		√		√		√	
16	Ikb	√			√		√		√
17	Aji		√	√			√	√	
18	Ina	√		√		√		√	
19	Fai		√		√	√		√	
20	And		√	√			√		√
21	Put	√			√	√		√	
22	Nabl		√		√	√			√
23	Daf	√			√		√		√
24	Nad	√		√		√		√	
25	Aim	√			√		√		√
26	Ria	√			√	√		√	
27	Rom		√	√			√		√
28	Ear		√	√			√		√
29	Ame	√		√		√		√	
30	Rar	√		√		√		√	
31	Zam	√		√		√		√	
Jumlah		17	14	17	14	16	15	16	15

Keterangan:

Mampu : Jika anak dapat berdiri stabil dan tidak jatuh sesuai waktu

Belum : Jika anak dalam melakukan gerakan berdiri kurang stabil atau terjatuh dan tidak sesuai waktu

### Lembar Observasi Latihan Keseimbangan Dinamis Pra Tindakan

No	Nama Subjek	Gerakan 1		Gerakan 2		Gerakan 3		Gerakan 4	
		Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum
1	Ais		√		√		√	√	
2	Kik	√		√		√		√	
3	Pan		√	√			√		√
4	Ica	√			√		√		√
5	Nia	√			√		√		√
6	Aqi	√			√		√		√
7	Ask	√		√		√		√	
8	Azi	√		√		√		√	
9	Azif	√			√	√			√
10	Ban		√	√			√		√
11	Dhe		√		√		√	√	
12	Erl		√	√			√		√
13	Fad		√		√	√		√	
14	Afa		√		√		√	√	
15	Ikh	√		√		√		√	
16	Ikb		√	√		√		√	
17	Aji		√	√		√		√	
18	Ina	√		√		√			√
19	Fai	√			√		√		√
20	And	√			√		√		√
21	Put	√		√		√		√	
22	Nabl		√		√		√	√	
23	Daf	√			√		√		√
24	Nad	√		√		√		√	
25	Aim		√		√	√			√
26	Ria	√		√		√		√	
27	Rom		√	√			√		√
28	Ear		√	√			√		√
29	Ame	√		√		√		√	
30	Rar	√		√		√		√	
31	Zam	√		√		√		√	
Jumlah		18	13	18	13	16	15	17	14

Keterangan:

Mampu : Jika anak dapat berjalan stabil dan tidak jatuh

Belum : Jika anak dalam melakukan gerakan berjalan kurang stabil atau terjatuh

### Lembar Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Statis Siklus I

No	Nama Subjek	Pertemuan I				Pertemuan II			
		Gerakan 1		Gerakan 2		Gerakan 3		Gerakan 4	
		Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum
1	Ais	√		√		√		√	
2	Kik	√		√		√		√	
3	Pan	√			√	√		√	
4	Ica		√	√		√			√
5	Nia		√	√		√		√	
6	Aqi	√		√			√	√	
7	Ask	√			√		√	√	
8	Azi	√		√		√		√	
9	Azif	√		√		√		√	
10	Ban		√		√	√			√
11	Dhe	√			√		√		√
12	Erl	√			√		√		√
13	Fad	√		√		√		√	
14	Afa		√		√		√	√	
15	Ikh	√		√		√		√	
16	Ikb	√			√	√			√
17	Aji	√		√		√		√	
18	Ina	√		√		√		√	
19	Fai	√		√		√		√	
20	And		√	√			√		√
21	Put	√		√		√		√	
22	Nab		√		√	√			√
23	Daf	√		√			√		√
24	Nad	√		√		√		√	
25	Aim	√		√			√		√
26	Ria	√		√		√		√	
27	Rom		√	√		√			√
28	Ear	√			√		√	√	
29	Ame	√		√		√		√	
30	Rar	√		√		√		√	
31	Zam	√		√		√		√	
Jumlah		24	7	22	9	22	9	21	10

Keterangan:

Mampu : Jika anak dapat berdiri stabil dan tidak jatuh sesuai waktu

Belum : Jika anak dalam melakukan gerakan berdiri kurang stabil atau terjatuh dan tidak sesuai waktu



. Lembar Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Dinamis Siklus I

No	Nama Subjek	Pertemuan III				Pertemuan IV			
		Gerakan 1		Gerakan 2		Gerakan 3		Gerakan 4	
		Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum
1	Ais	√		√			√	√	
2	Kik	√		√		√		√	
3	Pan		√	√		√		√	
4	Ica	√			√		√	√	
5	Nia	√			√	√			√
6	Aqi	√			√	√		√	
7	Ask	√		√		√		√	
8	Azi	√		√		√		√	
9	Azif	√		√		√			√
10	Ban		√	√			√		√
11	Dhe		√		√		√	√	
12	Erl		√	√			√		√
13	Fad	√		√		√		√	
14	Afa		√	√			√	√	
15	Ikh	√		√		√		√	
16	Ikb	√		√		√		√	
17	Aji	√		√		√		√	
18	Ina	√		√		√		√	
19	Fai	√			√	√			√
20	And	√			√		√		√
21	Put	√		√		√		√	
22	Nab		√		√		√	√	
23	Daf	√		√		√			√
24	Nad	√		√		√		√	
25	Aim		√	√		√			√
26	Ria	√		√		√		√	
27	Rom	√		√		√			√
28	Ear		√	√			√	√	
29	Ame	√		√		√		√	
30	Rar	√		√		√		√	
31	Zam	√		√		√		√	
Jumlah		23	8	24	7	22	9	22	9

Keterangan:

Mampu : Jika anak dapat berjalan stabil dan tidak jatuh

Belum : Jika anak dalam melakukan gerakan berjalan kurang stabil atau terjatuh

### Lembar Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Statis Siklus II

No	Nama Subjek	Pertemuan I				Pertemuan II			
		Gerakan 1		Gerakan 2		Gerakan 3		Gerakan 4	
		Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum
1	Ais	√		√		√		√	
2	Kik	√		√		√		√	
3	Pan	√		√		√		√	
4	Ica	√		√				√	
5	Nia	√		√		√		√	
6	Aqi	√		√		√		√	
7	Ask	√		√		√		√	
8	Azi	√		√		√		√	
9	Azif	√		√		√		√	
10	Ban		√	√		√			√
11	Dhe	√			√		√		√
12	Erl	√			√		√		√
13	Fad	√		√		√		√	
14	Afa	√		√		√		√	
15	Ikh	√		√		√		√	
16	Ikb	√		√		√		√	
17	Aji	√		√		√		√	
18	Ina	√		√		√		√	
19	Fai	√		√		√		√	
20	And		√	√			√		√
21	Put	√		√		√		√	
22	Nab		√		√	√			√
23	Daf	√		√			√		√
24	Nad	√		√		√		√	
25	Aim	√		√		√		√	
26	Ria	√		√		√		√	
27	Rom	√		√		√		√	
28	Ear	√		√		√		√	
29	Ame	√		√		√		√	
30	Rar	√		√		√		√	
31	Zam	√		√		√		√	
Jumlah		28	3	28	3	27	4	25	6

Keterangan:

Mampu : Jika anak dapat berdiri stabil dan tidak jatuh sesuai waktu

Belum : Jika anak dalam melakukan gerakan berdiri kurang stabil atau terjatuh dan tidak sesuai waktu

Lembar Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Dinamis Siklus II

No	Nama Subjek	Pertemuan III				Pertemuan IV			
		Gerakan 1		Gerakan 2		Gerakan 3		Gerakan 4	
		Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum	Mampu	Belum
1	Ais	√		√		√		√	
2	Kik	√		√		√		√	
3	Pan	√		√		√		√	
4	Ica	√		√		√		√	
5	Nia	√		√		√		√	
6	Aqi	√		√		√		√	
7	Ask	√		√		√		√	
8	Azi	√		√		√		√	
9	Azif	√		√		√		√	
10	Ban		√	√		√			√
11	Dhe		√	√			√		√
12	Erl	√			√		√		√
13	Fad	√		√		√		√	
14	Afa	√		√		√		√	
15	Ikh	√		√		√		√	
16	Ikb	√		√		√		√	
17	Aji	√		√		√		√	
18	Ina	√		√		√		√	
19	Fai	√		√		√		√	
20	And	√			√		√		√
21	Put	√		√		√		√	
22	Nab		√	√			√	√	
23	Daf	√		√		√		√	
24	Nad	√		√		√		√	
25	Aim	√		√		√			√
26	Ria	√		√		√		√	
27	Rom	√		√		√		√	
28	Ear	√		√		√		√	
29	Ame	√		√		√		√	
30	Rar	√		√		√		√	
31	Zam	√		√		√		√	
Jumlah		28	3	29	2	27	4	26	5

Keterangan:

Mampu : Jika anak dapat berjalan stabil dan tidak jatuh

Belum : Jika anak dalam melakukan gerakan berjalan kurang stabil atau terjatuh

# **Lampiran 5**

## Lembar Hasil Observasi

Lembar Hasil Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Pra-tindakan

No	Nama Subjek	Kriteria Penilaian									
		Keseimbangan Statis				Skor	Keseimbangan Dinamis				Skor
		4	3	2	1		4	3	2	1	
1	Ais			√		2				√	1
2	Kik	√				4	√				4
3	Pan				√	1				√	1
4	Ica				√	1				√	1
5	Nia				√	1				√	1
6	Aqi				√	1				√	1
7	Ask				√	1	√				4
8	Azi	√				4	√				4
9	Azif			√		2			√		2
10	Ban				√	1				√	1
11	Dhe				√	1				√	1
12	Erl				√	1				√	1
13	Fad	√				4			√		2
14	Afa				√	1				√	1
15	Ikh	√				4	√				4
16	Ikb				√	1		√			3
17	Aji			√		2		√			3
18	Ina	√				4		√			3
19	Fai			√		2				√	1
20	And				√	1				√	1
21	Put		√			3	√				4
22	Nab				√	1				√	1
23	Daf				√	1				√	1
24	Nad	√				4	√				4
25	Aim				√	1				√	1
26	Ria		√			3	√				4
27	Rom				√	1				√	1
28	Ear				√	1				√	1
29	Ame	√				4	√				4
30	Rar	√				4	√				4
31	Zam	√				4	√				4
Jumlah skor		36	6	8	16	66	40	9	4	16	69
Persentase %		29,03%	4,83%	6,45%	12,90%	53,22%	32,25%	7,25%	3,22%	12,90%	55,69%

### Lembar Hasil Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Siklus I

No	Nama Subjek	Kriteria Penilaian									
		Keseimbangan Statis				Skor	Keseimbangan Dinamis				Skor
		4	3	2	1		4	3	2	1	
1	Ais	√				4		√			3
2	Kik	√				4	√				4
3	Pan		√			3		√			3
4	Ica			√		2			√		2
5	Nia		√			3			√		2
6	Aqi		√			3		√			3
7	Ask			√		2	√				4
8	Azi	√				4	√				4
9	Azif	√				4		√			3
10	Ban				√	1				√	1
11	Dhe				√	1				√	1
12	Erl				√	1				√	1
13	Fad	√				4	√				4
14	Afa				√	1			√		2
15	Ikh	√				4	√				4
16	Ikb			√		2	√				4
17	Aji	√				4	√				4
18	Ina	√				4	√				4
19	Fai	√				4			√		2
20	And				√	1				√	1
21	Put	√				4	√				4
22	Nab				√	1				√	1
23	Daf			√		2		√			3
24	Nad	√				4	√				4
25	Aim			√		2			√		2
26	Ria	√				4	√				4
27	Rom			√		2		√			3
28	Ear			√		2			√		2
29	Ame	√				4	√				4
30	Rar	√				4	√				4
31	Zam	√				4	√				4
Jumlah skor		60	9	14	6	89	56	18	12	5	91
Persentase %		48,38%	7,25%	11,29%	4,83%	71,77%	45,16%	14,51%	9,67%	4,03%	73,38%

Lembar Hasil Observasi Kemampuan Latihan Keseimbangan Siklus II

No	Nama Subjek	Kriteria Penilaian									
		Keseimbangan Statis				Skor	Keseimbangan Dinamis				Skor
		4	3	2	1		4	3	2	1	
1	Ais	√				4	√				4
2	Kik	√				4	√				4
3	Pan	√				4	√				4
4	Ica	√				4	√				4
5	Nia	√				4	√				4
6	Aqi	√				4	√				4
7	Ask	√				4	√				4
8	Azi	√				4	√				4
9	Azif	√				4	√				4
10	Ban			√		2			√		2
11	Dhe				√	1				√	1
12	Erl				√	1				√	1
13	Fad	√				4	√				4
14	Afa	√				4	√				4
15	Ikh	√				4	√				4
16	Ikb	√				4	√				4
17	Aji	√				4	√				4
18	Ina	√				4	√				4
19	Fai	√				4	√				4
20	And				√	1				√	1
21	Put	√				4	√				4
22	Nab				√	1			√		2
23	Daf			√		2	√				4
24	Nad	√				4	√				4
25	Aim	√				4		√			3
26	Ria	√				4	√				4
27	Rom	√				4	√				4
28	Ear	√				4	√				4
29	Ame	√				4	√				4
30	Rar	√				4	√				4
31	Zam	√				4	√				4
Jumlah skor		100	-	4	4	107	100	3	4	3	110
Persentase %		80,64%	-	3,22%	3,22%	86,29%	80,64%	2,41%	3,22%	2,41%	88,70%

## **Lembar Daftar Isi Dokumentasi**

<b>No.</b>	<b>Aspek yang didokumentasikan</b>	<b>Ada</b>	<b>Tidak</b>
1	RKH	√	
2	Lembar Obervasi	√	
3	Lembar Hasil Observasi	√	
4	Foto Alat untuk Penelitian	√	
5	Foto Pelaksanaan Kegiatan	√	



# **Lampiran 6**

## Dokumentasi Penelitian

## Foto Alat dan Bahan Siklus I dan Siklus II



**Gambar 1. Pengaturan Papan Titian Siklus I**



**Gambar 2. Pengaturan Papan Titian Siklus II**



**Gambar 3. Gambar ikan-ikan, kepiting yang digunakan di Siklus II**



**Gambar 4. Rafia yang dipakai pada Siklus II sebagai simbol air**



**Gambar 5. Nomor yang ditempelkan pada baju anak untuk memudahkan peneliti dalam menilai**

## Foto Saat Pemanasan



**Saat pemanasan berdiri satu kaki tangan di pinggang di atas lantai**



**Saat pemanasan berfantasi berjalan di jembatan yang sempit**



**Saat pemanasan membuat sikap pesawat di atas lantai**



**Saat pemanasan berupa berjalan menjelajahi ruang**

## Foto Pelaksanaan Pembelajaran



Saat berdiri satu kaki dengan tangan direntangkan selama 10 detik



Saat berjalan diatas papan titian dengan tangan direntangkan



Saat berdiri satu kaki dengan tangan dilipat depan dada selama 10 detik



Saat berjalan diatas papan titian dengan tangan dipinggang



Saat berdiri satu kaki membuat sikap pesawat selama 3 detik



Saat berjalan diatas papan titian dengan tangan dilipat depan dada



## Foto Saat Penenangan



**Saat bernyanyi kacang-kacang goreng**



**Saat bernyanyi aramsamsa**



**Saat bernyanyi permai tamanku**



**Saat bernyanyi nama 25 nabi**



**Saat bermain bisik kata berantai**



**Saat bernyanyi permai tamanku**